



Danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner

Sørensen, Mette Rosenlund; Groth, Margit Velsing; Fagt, Sisse; Iversen, Jeppe Decker

Publication date:
2013

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link back to DTU Orbit](#)

Citation (APA):
Sørensen, M. R., Groth, M. V., Fagt, S., & Iversen, J. D. (2013). *Danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner*. DTU Fødevareinstituttet.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner



Danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner

DTU Fødevareinstituttet
Afdeling for ernæring

Danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner

1. udgave, april 2013

Copyright: DTU Fødevareinstituttet

Forsideillustration: Susanne Carlsson

ISBN: 978-87-92763-70-9

Rapporten findes i elektronisk form på adressen:

www.food.dtu.dk

Fødevareinstituttet

Danmarks Tekniske Universitet

Mørkhøj Bygade 19

2860 Søborg

Tlf.: +45 35 88 70 00

Fax +45 35 88 70 01

Indhold

Forord	2
Sammenfatning	3
Delrapport I	3
Delrapport II	3
Baggrund og formål	6
Delrapport I: En kvantitativ undersøgelse af danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner	8
Population og metode	8
Resultater	10
Kostens ernærings sammensætning og oplevelsen af sunde kostvaner	10
Kostens indhold af udvalgte makronæringsstoffer og oplevelsen af sunde kostvaner	11
Kostens indhold af udvalgte fødevarer og oplevelsen af sunde kostvaner	13
Kostens indhold af frugt og grønt og oplevelsen af at spise nok	18
Efterlevelse af kostråd	21
Litteratur	23
Bilag	24
Delrapport II: En kvalitativ undersøgelse af danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner	25
Metode	25
Udvælgelse af interviewpersoner	25
Resultater	28
Måltidsvaner	28
Vurdering af kostvaners sundhed	36
Viden om sund kost	40
Holdninger til at spise kød	44
Holdninger til at spise/drikke mejeriprodukter	45
Litteratur	47
Bilag	48
Interviewguide	48

Forord

Nærværende rapport beskriver resultaterne fra en todelt undersøgelse af danskernes faktiske kost og deres oplevelse af, hvor sundt de spiser. Rapporten består af to delrapporter og indledes med en fælles sammenfatning samt en fælles beskrivelse af baggrund og formål.

Delrapport I beskriver en kvantitativ undersøgelse af kontrasten mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af, hvor sundt de spiser. Analyserne bygger på data fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2005-08* (DANSDA) og omfatter 20-75-årige.

Delrapport II beskriver en kvalitativ undersøgelse af hvilke forhold, der kan være med til at forklare kontrasten. Der er gennemført 18 kvalitative interviews med deltagere i DANSDA 2005-08.

Begge undersøgelser er gennemført af DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring og udarbejdet for Landbrug & Fødevarer og Fødevarestyrelsen.

Delrapport I: "En kvantitativ undersøgelse af danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner" (2012) er udarbejdet af Mette Rosenlund Sørensen med bidrag fra Margit Groth og Sisse Fagt, DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring.

Delrapport II: "En kvalitativ undersøgelse af danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner" (2013) er udarbejdet af Jeppe Decker Iversen med bidrag fra Mette Rosenlund Sørensen og Sisse Fagt, DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring.

Der skal rettes en stor tak til deltagerne i DANSDA 2005-08 og en særlig tak til de personer, der har deltaget i et uddybende interview til undersøgelsens andens fase.

Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring, marts 2013.

Gitte Gross, Afdelingschef

Sammenfatning

Nærværende rapport beskriver resultaterne fra en kvantitativ og en kvalitativ undersøgelse af danskernes faktiske kost og deres opfattelse af, hvor sunde kostvaner de har. Undersøgelsens kvantitative del bygger på data fra *Den nationale undersøgelse af danskernes faktiske kost og fysiske aktivitet 2005-08* (DANSDA). Undersøgelsens anden del bygger på kvalitative interviews med 18 personer, der har deltaget i DANSDA 2005-08. Ved at kombinere disse metoder er det muligt først at undersøge, om og hvordan der er en kontrast mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af hvor sundt de spiser og dernæst, via kvalitative interviews, opnå en forståelse for, hvad der kan være med til at forklare denne kontrast. Den kvantitative undersøgelse er afrapporteret i delrapport I. Den kvalitative undersøgelse er afrapporteret i delrapport II.

Delrapport I

Resultaterne i delrapport I viser, at der overordnet set er god overensstemmelse mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af, hvor sunde kostvaner de har. Det vil sige, at de, der i høj grad mener, at deres kostvaner er sunde nok, også ernæringsmæssigt har sundere kostvaner sammenlignet med dem, der i mindre grad mener at have sunde nok kostvaner.

Resultaterne viser samtidig, at oplevelsen af at have kostvaner, der er sunde nok tilsyneladende kun hænger sammen med indtaget af visse fødevarer, og i særlig grad fødevarer, der har været fremtrædende kampagner og indsatser for, fx frugt og grønt og fisk. Andre fødevarer, som fx kød, har tilsyneladende ikke samme signalværdi sundhedsmæssigt.

Det ses endvidere, at de officielle kostråd i højere grad efterleves af dem, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner sammenlignet med dem, der i mindre grad mener, at deres kostvaner er sunde nok. Dog er andelen, der ikke efterlever kostrådene stor, selv blandt dem, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner.

Resultaterne viser også, at der er nogle væsentlige kønsforskelle. Kvinders kost er således sundere end mænds, men forskellen på, hvor sunde mænd og kvinder oplever deres kostvaner, er ikke så markant. Det tyder på, at kontrasten mellem faktisk kost og oplevelsen af sunde kostvaner er større blandt mænd, end den er blandt kvinder.

Delrapport II

Resultaterne i delrapport II viser, at det generelt er vigtigt at spise sundt, både for interviewpersoner med stor og mindre kontrast¹. De vigtigste årsager til at spise sundt er for at forhindre overvægt og livsstilssygdomme, skabe øget velvære samt ønsket om at skabe sunde kostvaner for ens børn.

¹ Interviewpersoner med lille kontrast refererer til de interviewpersoner, der har en sund kost (jf. tabel A, delrapport II) og som samtidig – på spørgsmålet "Synes du, dine kostvaner er sunde nok?" – har svaret, at deres kostvaner i høj grad er sunde nok. Interviewpersoner med en stor kontrast refererer til de interviewpersoner, der har en mindre sund kost (jf. tabel A, delrapport II) og som samtidig vurderer, at deres kostvaner i nogen grad eller i høj grad er sunde nok.

Sundhed som en udfordring eller en livsstil

Størstedelen af interviewpersonerne vurderer, at de spiser sundt. Interviewpersoner med stor kontrast forklarer imidlertid, at kosten kan forbedres, fordi det bl.a. er udfordrende at spise nok frugt og grønt samt fisk. Til trods for, at denne gruppe mener, at deres kost kan forbedres, så vurderer de alligevel, at de spiser sundt nok. Interviewpersonerne har ikke lyst til at være fanatiske i forhold til kosten. I modsætning til interviewpersoner med stor kontrast er der tendenser til, at interviewpersoner med lille kontrast spiser sundt, fordi det simpelthen er en livsstil og en vanesag for dem at have sunde kostvaner.

Kendskab til anbefalinger om sund kost begrænset

Resultaterne viser, at kendskab til og viden om anbefalinger om sund kost er mest udbredt blandt interviewpersoner med lille kontrast. Størstedelen af interviewpersonerne kan således referere til et eller flere kostråd uden at være opmærksom på det. Omvendt er kendskab til og viden om anbefalinger mere begrænset blandt interviewpersonerne med stor kontrast, som blot kan give delvist korrekte eller mangelfulde beskrivelser af anbefalinger om sund kost.

To tredjedele af alle interviewpersoner nævner madpyramiden i forhold til anbefalinger om sund kost. Kendskabet til madpyramidens konkrete indhold er imidlertid begrænset, idet ingen af interviewpersonerne husker madpyramidens opdeling af fødevarer.

Interviewpersonerne er generelt positive over for at spise efter anbefalingerne. Imidlertid spiser ingen af interviewpersonerne efter anbefalinger alligevel. Dette forklares med, at interviewpersonerne synes, at anbefalingerne om sund kost ofte ændres og samtidigt burde være nemmere at forstå. Størstedelen af interviewpersonerne forklarer, at de bruger sund fornuft frem for anbefalinger, fordi anbefalinger er henvendt til andre målgrupper, som har behov for at spise sundere, fx overvægtige. Hverken interviewpersonerne med stor eller lille kontrast vurderer, at det er relevant for dem.

Kød og mejeriprodukter - en naturlig del af kosten

Generelt spiser interviewpersonerne kød hver dag. Kød indgår som en naturlig del af et måltid. Når interviewpersoner med lille kontrast har dage, hvor de ikke spiser kød, er det typisk fisk, der erstatter kødet. Interviewpersonerne skelner således overordnet mellem kød og fisk. I hverdagen skal kødet være sundt og nemt at tilberede, mens weekendens kødvalg er mere lystbetonet, fordi der er bedre tid til madlavning.

Overordnet vurderes kød med lave fedtprocenter at være sundt, mens interviewpersonerne generelt fremhæver traditionelle, tunge danske retter som flæskkesteg med kartofler, sovs og rødkål eller medisterpølse som usundt. Det er altså ikke kødet i sig selv, der vurderes som usundt, men hele måltidet.

Generelt spiser og/eller drikker interviewpersonerne mejeriprodukter hver dag. Interviewpersonerne forklarer, at mejeriprodukter med højt fedtindhold som f.eks. sødmælk, creme fraiche eller fløde er usunde mejeriprodukter, mens skummetmælk og minimælk karakteriseres som sundt.

Interviewpersonernes brug af mejeriprodukter kan betegnes som situationsbestemt. Mejeriprodukter med høje fedtprocenter vælges bevidst til måltider, hvor der kræses om maden, hvilket typisk er måltiderne i

weekenden. Mejeriprodukter med lave fedtprocenter prioriteres højt i forhold til mejeriprodukter som anvendes i hverdagen.

Forklaringer på kontrasten mellem faktisk kost og oplevelsen af sunde kostvaner

Undersøgelsens anden fase viser, at kontrasten mellem faktisk kost og oplevelsen af sunde kostvaner tilsyneladende beror på flere forskelle mellem interviewpersonerne med henholdsvis lille og stor kontrast.

- Interviewpersonerne med stor kontrast udtrykker, at det kan være vanskeligt at spise en sundere kost med mere frugt og/eller grønt. Omvendt forklarer interviewpersonerne med lille kontrast, at det ikke er besværligt at spise sundt, fordi sunde kostvaner betegnes som en del af en sund livsstil.
- Interviewpersonerne med stor kontrast fremhæver det gode måltid som fedtholdige retter i weekenden. Mens interviewpersonerne med lille kontrast fremhæver, at det gode måltid sagtens kan være sunde måltider.
- Interviewpersonerne med stor kontrast fremhæver oftere, at det er vigtigt, de bliver mætte, mens sundhedsaspektet oftere fremhæves som vigtigt for dem med lille kontrast.
- Kendskabet til og viden om kostråd er tilsyneladende mere mangelfuld blandt interviewpersonerne med stor kontrast.

Undersøgelsens første fase viste, at kvinders kost er sundere end mænds, men forskellen på, hvor sunde mænd og kvinder oplever deres kostvaner, er ikke så markant. Interviewene i undersøgelsens anden fase giver imidlertid ingen forklaringer på disse kønsforskelle. Herudover viser interviewene ikke forskelle på børnefamilier og singlehusstande.

Baggrund og formål

Landbrug & Fødevarer og Fødevarestyrelsen ønsker viden om kontrasten mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af, hvor sunde kostvaner de har. Ønsket er blandt andet inspireret af rapporten *Børns sukkervaner – Undersøgelse af sukkerkulturen blandt børnefamilier med 4-12-årige børn*², der blandt andet peger på, at forældre tilsyneladende meget let kan undervurdere mængden af sukker, deres børn indtager. Det er endvidere inspireret af ikke-publicerede analyser, der viser en væsentlig kontrast mellem danskernes faktiske indtag af frugt og grønt og hvordan de selv vurderer indtaget. Nærværende undersøgelse belyser, om denne kontrast også gør sig gældende, når danskernes kost undersøges mere generelt og ikke blot inddrager udvalgte fødevarer som sukker, frugt og grønt.

DTU Fødevareinstituttet kan tilvejebringe den ønskede viden med *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2005-08* og dernæst udbygge denne viden med kvalitative interviews. Kostundersøgelsen indsamler detaljerede informationer fra et repræsentativt udsnit af den danske befolkning om, hvad de spiser og drikker. Deltagerne interviewes desuden om en lang række forhold, der vedrører deres vaner omkring måltidet, deres holdninger til det de spiser, deres viden om sund mad samt intentioner, motiver og barrierer for at spise sundt.

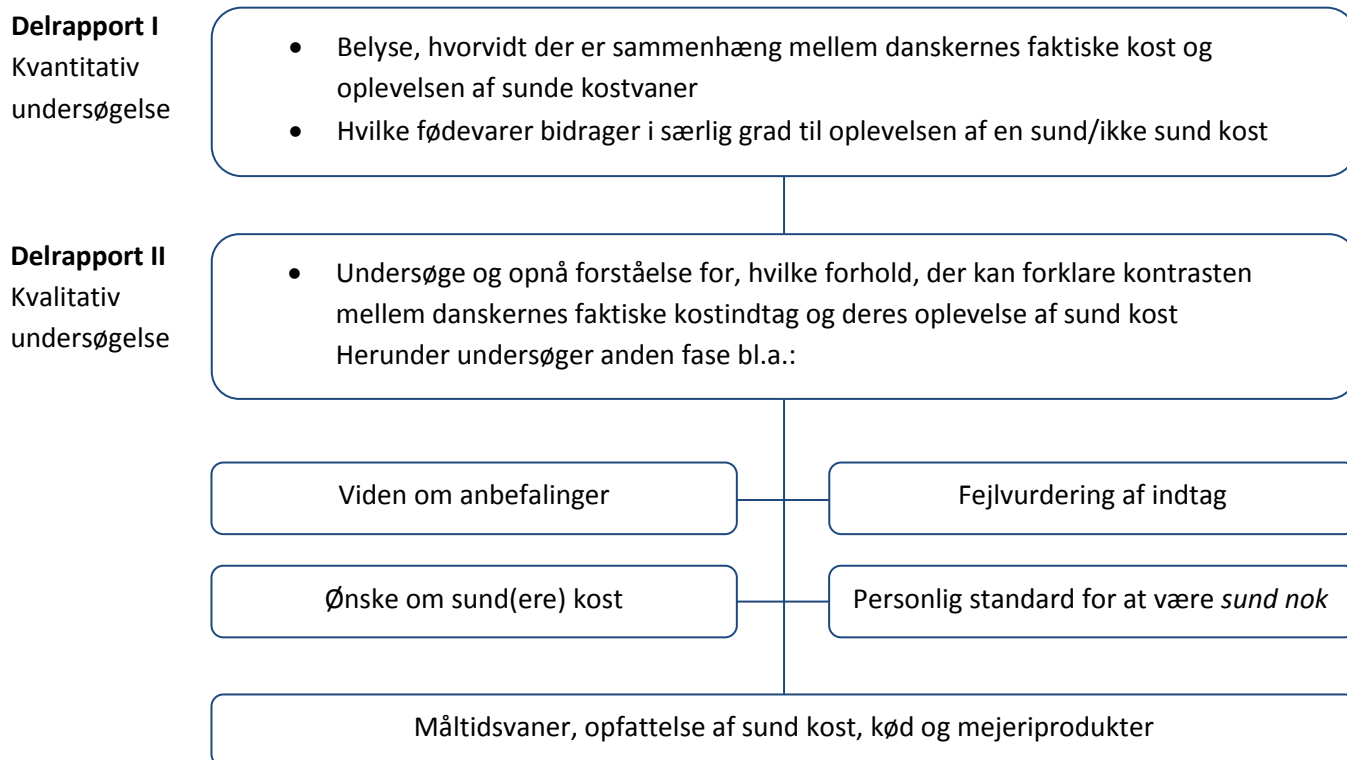
Formålet med første fase er at belyse, hvorvidt der er sammenhæng mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af, hvor sunde kostvaner de har. Endvidere har det været et formål at belyse hvilke fødevarer, der i særlig grad bidrager til oplevelsen af en sund/ikke-sund kost. Det er også blevet undersøgt, hvor udbredt en sådan kontrast mellem faktisk kostindtag og oplevelsen heraf er. Undersøgelsens første fase er således en kvantitativ beskrivelse af kontrasten mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af at have sunde kostvaner.

Formålet med undersøgelsens anden fase er at undersøge og dermed opnå en forståelse for, hvilke forhold, der kan forklare kontrasten mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af, hvor sund deres kost er. Der kan være en lang række forhold, der kan være med til at forklare kontrasten og sandsynligvis i et komplekst sammenspil. Det kan f.eks. skyldes manglende viden om, hvad der er sundt og usundt. Det kan også være, at mængden af den kost man spiser fejlvurderes, f.eks. kan det være, at frugt og grøntindtaget overvurderes, fordi det kan være svært at vurdere mængden. Måske er standarden for, hvornår man spiser sundt nok en ganske anden end det de officielle anbefalinger foreskriver, eller måske ønsker man ikke at spise sundt. Dette og andre forhold kan måske være med til at forklare kontrasten – formålet med anden fase er derfor at belyse disse forhold. Undersøgelsens anden fase går således i dybden med og udbygger den viden, som undersøgelsens første fase har tilvejebragt. Dette gøres via kvalitative interviews. Det primære formål med de kvalitative interviews vil derfor være at opnå en uddybet forståelse af interviewpersonernes oplevelse af deres kostvaner, og herunder deres oplevelse af sund kost.

² Iversen JD, Matthiessen J, Fagt S, Sørensen MR, Trolle E (2011) Børns sukkervaner – Undersøgelse af sukkerkulturen blandt børnefamilier med 4-12-årige børn. Søborg: DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring.

Delrapport I beskriver således kontrasten mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af sunde kostvaner, mens formålet med delrapport II er at opnå en forståelse for, hvad der kan være med til at forklare denne kontrast.

Undersøgelsens to faser er illustreret i nedenstående figur.



Figur 1: Projektfaser

Delrapport I: En kvantitativ undersøgelse af danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner

Mette Rosenlund Sørensen, Margit Velsing Groth & Sisse Fagt
DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring, juni 2012

Population og metode

Resultaterne i nærværende delrapport bygger på data fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2005-08*. Undersøgelsen er en tværsnitsundersøgelse og er gennemført i 1985, 1995, fortløbende i perioden 2000 til 2008, og i 2011 er den nyeste undersøgelse igangsat. Denne afsluttes i 2013. Undersøgelsen 2005-08 har i alt 2900 deltagere i alderen 4-75 år, der er udtrukket ved en tilfældig stikprøve fra CPR registeret.

Undersøgelsens metode er en kombination af et personligt interview og et selvadministreret registreringsskema, hvor deltageren i syv på hinanden følgende dage registrerer alt, hvad de spiser og drikker. Se Groth et al. 2009 og Pedersen et al. 2010 for en nærmere beskrivelse af *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet*.

I denne delrapport benyttes data fra det personlige interview samt data fra det selvadministrerede kostregistreringsskema. Resultaterne omfatter voksne danskere i alderen 20-75 år. Der indgår i alt 1983 personer.

Nedenstående tabel 1 viser kønsfordelingen i populationen. Som det fremgår, indgår der lidt flere kvinder end mænd i populationen.

Tabel 1: Andel af mænd og kvinder i populationen

Mænd (n)	46 (916)
Kvinder (n)	54 (1067)

Spørgsmålet, der anvendes til at belyse, i hvilken grad man mener at have kostvaner, der er sunde nok, indgår i det personlige interview og lyder "Synes du, dine kostvaner er sunde nok?"³. Nedenstående tabel 2 viser svarkategorierne og svarfordelingen. De gennemgående analyser i nærværende delrapport er deskriptive og viser det gennemsnitlige kostindtag for henholdsvis mænd og kvinder blandt dem, der svarer, at de i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener at have sunde nok kostvaner. Analyserne beskriver altså ikke analytiske sammenhænge og kan derfor ikke konkludere noget om årsager.

³ I det strukturerede interviewskema er tiltaleformen De/Deres, men oftest anvendes du/dine. I den videre tekst refereres til du-formen.

Det gennemsnitlige kostindtag er opgjort pr. 10 MJ. Det vil sige, at resultaterne viser kostens relative indhold og ikke det absolutte indtag. På den måde tages der højde for, at mænd i gennemsnit har et højere energiindtag end kvinder, hvilket er nødvendigt, når man sammenligner mænds og kvinders kost. Endvidere tages der højde for, at det især er dem med den sundeste kost, der underrapporterer deres kostindtag. I den videre beskrivelse af resultaterne undlades oftest en angivelse af, at kostens indhold er *gennemsnitlig*.

Som det fremgår af tabel 2, mener ca. halvdelen af danskerne, at de i nogen grad har sunde nok kostvaner. 29 % angiver, at deres kostvaner i høj grad er sunde nok, mens det blot er 20 %, der kun til dels eller slet ikke mener at have sunde nok kostvaner.

Kategorierne "Nej, kun til dels" og "Nej, slet ikke" er slået sammen, idet andelen, der svarer "slet ikke", blot er 3,3 %. Det er interessant i sig selv, at andelen er så lille. Andelen er dog for lille til meningsfuldt at kunne gennemføre analyserne.

Tabel 2: Andel der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok. Procent (n=1978⁴)

I høj grad (n=571)	29
I nogen grad (n=1019)	52
Kun til dels/slet ikke* (n=388)	20

Nedenstående tabel 3 viser køns- og aldersfordelingen i de tre forskellige grupper. Blandt dem, der i høj grad og i nogen grad mener at have sunde nok kostvaner, er andelen af kvinder større, mens andelen af mænd er større blandt dem, der kun til dels eller slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok. Det ses endvidere, at alderen stiger, jo sundere man vurderer sine kostvaner. Oplevelsen af at have sunde nok kostvaner er således mere udbredt blandt kvinder og ældre.

Tabel 3: Køns- og aldersfordeling blandt dem der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok (n=1978)

	Mænd (%)	Kvinder (%)	Alder (år)
I høj grad	45	55	52
I nogen grad	44	56	47
Kun til dels/slet ikke	54	46	42
Total	46	54	47

⁴ Ud af de 1983 personer, der indgår, svarer 1978 personer "i høj grad", "i nogen grad", "kun til dels/slet ikke" til spørgsmålet "Synes du, dine kostvaner er sunde nok?".

Resultater

Der er forskel på, i hvilken grad mænd og kvinder mener, at deres kostvaner er sunde nok, men forskellene er ikke markante⁵. Andelen der vurderer, at de i høj grad har sunde nok kostvaner, er således ens for mænd og kvinder, nemlig henholdsvis 28 og 30 %. Andelen, der i nogen grad mener at have sunde nok kostvaner, er for mænd 49 %, mens det blandt kvinder er 54 %. Den største forskel ses for dem, der kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok. Her er andelen blandt mænd 23 %, mens den for kvinder er 17 %. En større del af mændene vurderer således deres kostvaner som mindre sunde.

Tabel 4: Andel af mænd og kvinder, der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok. Procent (n=1978)

	Mænd	Kvinder	Total
I høj grad (n = 256/315)*	28	30	29
I nogen grad (n = 449/570)	49	54	52
Kun til dels/slet ikke (n = 209/179)	23	17	20

p-værdi p = 0,003

* Antal (n) mænd/kvinder

Kostens ernæringssammensætning og oplevelsen af sunde kostvaner

For at vurdere den overordnede ernæringssammensætning af kosten er et kostindeks beregnet. Kostindekset beregnes ud fra kostens indhold af udvalgte makronæringsstoffer samt udvalgte fødevarer, der er indeholdt i seks af de otte kostråd og i de nordiske næringsstofanbefalinger: fedt E %, mættet fedt E %, tilsat sukker, fisk, frugt og grønt, kartofler, ris, pasta og grove kornprodukter. Indekset har en værdi fra nul til seks – en kostscore. Kostscoren er således et udtryk for, hvor sund en kost er, vurderet på baggrund af de nævnte makronæringsstoffer og fødevarer. Jo højere værdi, jo sundere kost. Værdien seks er et mål for efterlevelsen af de anbefalinger, som kostindekset bygger på. Se Knudsen et al. 2012 for en nærmere beskrivelse af kostindekset.

Nedenstående tabel 5 viser fordelingen af mænds og kvinders kostscore i kostindekset blandt dem, der henholdsvis i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet mener at have sunde nok kostvaner. Resultaterne viser en god overensstemmelse mellem kostscoren og oplevelsen af egne kostvaner. I jo højere grad man mener at have kostvaner, der er sunde nok, jo større er scoren. Dette gælder både mænd og kvinder. Kvindernes kostscore er højere end mændenes. Det vil sige, at kvinders kost er sundere end mænds. Tabel 4 viste, at kønsforskellene i oplevelsen af kostvaners sundhedsgrad ikke er markante. Resultaterne tyder således på, at der blandt mænd er en større kontrast mellem faktisk kost og oplevelsen af, hvor sundt indtaget er, end der er blandt kvinder. Der kan være forskellige forklaringer på dette. Det kan skyldes, at færre mænd kender kostrådene og har mindre viden om, hvad der er sundt, eller måske vurderer mænd deres kostvaner mindre rigtigt. Det kan også skyldes, at færre mænd har et ønske om at spise sundt eller

⁵ Kønsforskelle er testet statistisk med Likelihood Ratio test. Forskelle mellem undergrupper er vurderet ud fra standardiserede residualer. Værdier på 2 eller højere og -2 eller mindre betragtes som signifikante. I tabel 4 er der signifikant forskel på undergruppen "til dels/slet ikke".

har en anden standard for, hvornår kosten er sund nok. Dette er muligt at belyse i de kvalitative interviews i undersøgelsens anden fase.

Tabel 5: Mænds og kvinders kostscore blandt dem der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok

	Mænd			Kvinder			Total		
	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD
I høj grad	4,1	4,0	0,8	4,5	4,6	0,8	4,3	4,4	0,8
I nogen grad	3,8	3,8	0,9	4,2	4,3	0,8	4,0	4,1	0,9
Kun til dels/slet ikke	3,4	3,3	0,9	3,7	3,7	0,9	3,5	3,5	0,9
Total (n = 914/1064)	3,8	3,8	0,9	4,2	4,3	0,9	4,0	4,1	0,9
<i>p-værdi</i>	0,000			0,000			0,000		

Kostens indhold af udvalgte makronæringsstoffer og oplevelsen af sunde kostvaner

Ser man på kostens indhold af makronæringsstofferne fedt, sukker, alkohol samt kostfiber og sammenhængen med danskernes egen oplevelse af, hvorvidt deres kostvaner er sunde nok, ses en relativ god overensstemmelse. Kostens sukkerindhold stiger således med faldende sundhedsvurdering af egne kostvaner, mens kostfiberindholdet stiger med stigende sundhedsvurdering. Dette gælder både mænd og kvinder. For kvinder stiger kostens fedtindhold, jo mindre sunde egne kostvaner vurderes. Denne sammenhæng ses ikke for mænd. Fedt tillægges tilsyneladende ikke samme sundhedsmæssige betydning, når mænd vurderer, hvorvidt deres kostvaner er sunde nok. I forhold til kostens alkoholindhold ses en omvendt sammenhæng blandt kvinder. De, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner, har samtidig den største andel af alkohol i kosten. Blandt mænd er kostens alkoholindhold det samme, uanset om man i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener at have sunde nok kostvaner. Dette indikerer, at kostens indhold af alkohol tilsyneladende ikke har en afgørende betydning, når man vurderer graden af kostvaners sundhed. Det ses endvidere, at kostens samlede energiindhold for mænd stiger med faldende oplevelse af sunde kostvaner. Blandt kvinder har det samlede energiindtag tilsyneladende ingen betydning for, i hvilken grad man vurderer at have kostvaner, der er sunde nok. Ganske bemærkelsesværdigt, da undersøgelser viser, at kvinder er mere bevidste om deres vægtstatus, end mænd er. Måske er kvinder i mindre grad opmærksomme på det samlede energiindtag og mere opmærksomme på fx fedtindholdet i kosten. Resultatet kan også være et udtryk for, at dem med den sundeste kost samtidig er de mest fysisk aktive. Dette kan undersøgelsens anden fase være med til at belyse.

Det gælder for alle grupper, at kostens fedtindhold overstiger anbefalingen for det maksimale indtag (vurderet ud fra midtpunktet af det anbefalede 25-35 E % fedt, nemlig max 30 E %), herunder især indtaget af mættede fedtsyrer (max 10 E %). Endvidere er kostens kostfiberindhold utilstrækkeligt i alle grupperne (min 30 g/10 MJ). Kostens sukkerindhold, blandt de grupper der i høj eller nogen grad mener at have sunde nok kostvaner, er lavere end anbefalingen for et maksimalt indtag (10 E %), mens kostens sukkerindhold er højere blandt dem, som kun til dels/slet ikke vurderer deres kostvaner som sunde nok. Anbefalingen for kostens maksimale indhold af alkohol overskrides af mænd, uanset egen vurdering af kostvaner og for kvinder, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner.

Tabel 6a: Fordeling af makronæringsstoffer blandt mænd der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok

	I høj grad (n = 256)			I nogen grad (n = 449)			Kun til dels/slet ikke (n = 209)		
	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD
Energi, i alt (kJ/dag) (<i>p</i> =0,009)	10047	9983	2669	10414	10251	2835	10885	10542	3315
Fedt E-%* (<i>p</i> =0,097)	36	36	6	36	26	5	37	37	6
Mættede fedtsyrer E-%* (<i>p</i> =0,013)	15	15	3	15	15	3	16	16	3
Protein E-%* (<i>p</i> =0,010)	16	15	2	15	15	2	15	15	2
Kulhydrat E-%* (<i>p</i> =0,514)	48	48	6	48	49	5	48	48	6
Sukker, tilsat E-%* (<i>p</i> =0,000)	8	7	5	9	8	5	11	9	7
Kostfiber g/10MJ (<i>p</i> =0,000)	24	23	7	22	22	6	19	18	6
Alkohol E-% (<i>p</i> =0,199)	7	6	6	7	5	6	7	5	7

Tabel 6b: Fordeling af makronæringsstoffer blandt kvinder der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok

	I høj grad (n = 315)			I nogen grad (n = 570)			Kun til dels/slet ikke (n = 179)		
	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD
Energi, i alt (kJ/dag) (<i>p</i> =0,062)	7685	7484	2071	7899	7793	1876	8122	8059	2328
Fedt E-%* (<i>p</i> =0,000)	33	33	6	34	34	5	36	36	5
Mættede fedtsyrer E-%* (<i>p</i> =0,013)	13	13	3	14	14	3	15	15	3
Protein E-%* (<i>p</i> =0,000)	16	15	3	15	15	2	15	14	2
Kulhydrat E-%* (<i>p</i> =0,009)	51	51	6	51	50	6	50	50	5
Sukker, tilsat E-%* (<i>p</i> =0,000)	8	7	5	9	9	5	11	10	6
Kostfiber g/10MJ (<i>p</i> =0,000)	29	28	8	26	25	7	22	21	6
Alkohol E-% (<i>p</i> =0,001)	6	4	7	4	3	5	4	2	5

Kostens indhold af udvalgte fødevarer og oplevelsen af sunde kostvaner

Når vi analyserer på overordnede mål for en sund kost, viser ovenstående resultater en god overensstemmelse mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af, i hvor høj grad deres kostvaner er sunde nok. I det følgende beskrives resultaterne, når vi analyserer mere specifikt på forskellige fødevarer.

Resultaterne viser, at overensstemmelsen ikke gør sig gældende for alle udvalgte fødevarer, mens den er meget tydelig for andre fødevarer. Resultaterne indikerer, at danskernes opfattelse af at have sunde nok kostvaner i høj grad følger fødevarer, der har været fremtrædende i kampagner og indsatser for. Der har været og er fortsat budskaber om frugt og grønt ("6 om dagen") og fisk (bl.a. "Minna og Gunnar", "2 gange om ugen"). I begyndelsen af 1990'erne var der også kampagner for at spare på fedtet (bl.a. "skrab brødet"). For fedtstof på brød ses også en sammenhæng mellem faktisk indtag og sundhedsvurdering, men den er mindre tydelig og ses kun blandt kvinder. Resultaterne viser endvidere, at en fødevarer som kød tilsyneladende ikke har samme sundhedssignalsværdi. Indtaget af magert og fedt kød, kylling og kalkun er således det samme, uanset i hvilken grad man mener at have kostvaner, der er sunde nok. Når det gælder kostens indhold af vin, viser der sig at være en omvendt sammenhæng med oplevelsen af at have sunde nok kostvaner. Dette uddybes i det nedenstående.

Tabel 7a og 7b viser fordelingen af det gennemsnitlige indtag af udvalgte fødevarer blandt mænd og kvinder, der henholdsvis i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok. Fødevarerne er dels valgt ud fra ernæringsmæssig relevans, dels ud fra det typiske indhold i danskernes kost.

Det gælder for hovedparten af de fødevarer, der er medtaget, at det ikke er alle undersøgelsesdeltagerne, der har spist den pågældende fødevarer i den uge, hvor de har registreret deres kost. Dette problematiserer statistiske beregninger af forskelle på indtag i de forskellige grupper. Nedenstående beskrivelse bygger derfor på en faglig vurdering af den mængde, der er angivet i de forskellige grupper og af den overordnede tendens.

Overordnet set kan resultaterne klassificeres i følgende tre typer af sammenhæng mellem fødevarernes sundhed og oplevelsen af kostvaner:

- Klar sammenhæng: frugt og grønt, fisk, sukkersødet sodavand, øl og i mindre omfang kartoffel, mejeriprodukter⁶, brød og fedtstof på brød (kvinder)
- Ingen sammenhæng: kød, ris, pasta, ost, mælk, kager, slik og snacks
- Omvendt sammenhæng: vin

Klar sammenhæng

For frugt og grønt, fisk, sukkersødet sodavand og øl viser resultaterne en klar sammenhæng mellem oplevelsen af sunde kostvaner og faktisk kost. Der ses endvidere en sammenhæng for kartofler,

⁶ Mejeriprodukter omfatter syrnede mælkeprodukter, fløde og ost.

mejeriprodukter, brød og for kvinder også for fedtstof på brød, men sammenhængen for de sidstnævnte er mindre tydelig.

Jo mere frugt og grønt og fisk kosten indeholder, jo sundere vurderes egne kostvaner. I forhold til fisk gælder dette både mager og fed fisk. Endvidere ses, at kosten blandt dem, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner, indeholder dobbelt så meget fisk som blandt dem, der kun til dels/slet ikke vurderer deres kostvaner som sunde nok. Der er ikke den store forskel på indholdet af fisk i mænds og kvinders kost. Også for frugt- og grøntindholdet i kvinders kost ses et dobbelt så stort indtag blandt dem, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner sammenlignet med de kvinder, der vurderer deres kostvaner som kun til dels/slet ikke sunde nok. Generelt er frugt- og grøntindholdet i kvinders kost markant større, end det er i mændenes kost. Kostens indhold af sukkersødet sodavand stiger med faldende sundhedsoplevelse af egne kostvaner. Samme tendens ses for indholdet af light sodavand i mænds kost. Kvinders kost har samme indhold af light sodavand, uanset i hvilken grad man mener at have kostvaner, der er sunde nok. Blandt de kvinder, der i høj grad og i nogen grad mener at have sunde nok kostvaner, er indholdet af light sodavand markant større end indholdet af sukkersødet sodavand. Også for øl ses en klar sammenhæng mellem kostens indhold og en generel sundhedsoplevelse af kosten – indholdet af øl i kosten falder i jo højere grad man mener at have kostvaner, der er sunde nok.

I forhold til brød er der en tendens til, at kosten indeholder mere franskbrød, mindre grovbrød og mindre rugbrød, blandt dem der kun til dels/slet ikke mener at have sunde nok kostvaner. I samme gruppe er indholdet af kogt kartoffel mindre og indholdet af stegte kartofler/pommes frites større sammenlignet med de øvrige grupper. Indholdet af fedtstof på brød i kvinders kost stiger med faldende sundhedsoplevelse af kosten. Denne sammenhæng er ikke ligeså tydelig for mænd. Endvidere stiger indholdet af magre mejeriprodukter i jo højere grad, man mener, at ens kostvaner er sunde nok. Men samtidig ses også et stigende indhold af fede mejeriprodukter, i jo højere grad, man mener at have sunde nok kostvaner. Dette gælder især mænds kost. Kostens indhold af mejeriprodukter stiger altså med stigende sundhedsvurdering, uanset fedtindholdet.

Ingen sammenhæng

For en række fødevarer viser det sig, at kosten indeholder samme mængde, uanset i hvor høj grad man vurderer at have kostvaner, der er sunde nok. Dette gælder blandt andet kød. Kostens indhold af hakket kød, okse- og kalvekød, svinekød såvel som kylling og kalkun er således det samme i alle grupper. Også når man ser på det fede kød versus det magre kød. Det er især bemærkelsesværdigt, at der ikke er forskel på kostens indhold af kylling og kalkun i de tre grupper. Det er altså tilsyneladende ikke kødet, der adskiller opfattelsen af i højere eller mindre grad at have sunde nok kostvaner. Dog ses en sammenhæng med middagspølse og blandt kvinder også med kødpålæg. Indholdet af disse fødevarer stiger således, jo mindre sund man vurderer sine kostvaner. Kostens indhold af middagspølse er imidlertid lavt, især blandt kvinder. Også når det gælder ost, er der ingen sammenhæng, hverken for fuldfed ost eller mere magre ost. Dog ses et mindre indhold af mager ost blandt kvinder, der mener kun til dels/slet ikke at have sunde nok kostvaner. Ris og pasta er tilsyneladende heller ikke fødevarer, der betyder noget, når man vurderer sine kostvaners sundhed. Der har været en del diskussion om kulhydraters sundhedsværdi og et stort fokus på kulhydraters mulige sammenhæng med vægtstatus. Flere udbredte slankekurer som fx Atkins-kuren anbefaler, at man skærer kraftigt ned på indtaget af kulhydrat. Det ser dog ikke umiddelbart ud til, at indtaget af ris og pasta har nogen betydning for, i hvilken grad man oplever sine kostvaner som mere eller

mindre sunde. Kosten indeholder mere mælk blandt dem, der kun til dels/slet ikke mener at have sunde nok kostvaner. Ser man nærmere på typen af mælk, er der dog ikke nogen tydelig sundhedssignalsværdi at spore. Blandt mænd indeholder kosten primært minimælk og letmælk, mens kvinders kost primært indeholder minimælk og skummetmælk. Dog er letmælk mere udbredt blandt kvinder, der kun til dels/slet ikke mener at have sunde nok kostvaner. Mængden af kager, slik og snacks er også den samme i de forskellige grupper. Ganske overraskende, da det må antages at være alment kendt, at disse fødevarer er usunde. En forklaring kan måske være, at disse ikke opfattes som en del af en kost. Kød, ris og pasta må siges at være en væsentlig del af danskernes kost, og det er derfor interessant, at disse fødevarer tilsyneladende ikke hænger sammen med, hvorvidt danskerne opfatter deres kostvaner som sunde nok. Begge dele kan de kvalitative analyser i undersøgelsens anden fase være med til at belyse.

Omvendt sammenhæng

Den eneste af de undersøgte fødevarer, hvor vi finder en mere usund vane blandt dem, der i høj grad opfatter deres kostvaner som sunde nok, er kostens indhold af vin. Mængden af vin stiger således markant, i jo højere grad man opfatter sine kostvaner som sunde nok. En årsag til dette kan være, at vin i sundhedsdebatten er blevet italesat som værende sundt i begrænsede mængder.

Konklusion

Ovenstående resultater peger på, at det er udvalgte fødevarer, der hænger sammen med, i hvilken grad man opfatter sine kostvaner som sunde nok. Fødevarer, der i særlig grad bidrager til oplevelsen af en sund/ikke-sund kost, er frugt og grønt, fisk, sukkersødet sodavand og øl. Der ses også en sammenhæng med kartofler, mejeriprodukter, brød og fedtstof på brød, om end sammenhængen ikke er så tydelig. Andre fødevarer, som vin, kød, ris, pasta, mælk, kager, slik og snacks medtænkes tilsyneladende ikke på samme måde, når man beder danskernes vurderer, i hvor høj grad deres kostvaner er sunde. For disse fødevarer er der således potentiale i at formidle det sunde valg.

Tabel 7a: Gennemsnitligt indtag af fødevarer blandt mænd der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok (g/10 MJ pr. dag)

	I høj grad (n = 256)			I nogen grad (n = 449)			Kun til dels/slet ikke (n = 209)		
	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD
Brød, i alt	164	163	61	163	160	58	141	138	65
Hvedebrød, i alt	73	68	42	78	74	42	79	70	47
Franskbrød	48	44	36	54	50	36	61	55	41
Grovbrød	24	11	33	23	11	31	17	4	29
Rugbrød	87	81	54	82	75	50	59	51	47
Hakket kød	22	16	25	23	17	24	24	16	31
Okse- og kalvekød	12	4	16	11	0	16	12	5	16
Okse/kalv, fedt/middelfedt	7	0	13	6	0	12	7	0	12
Okse/kalv, magert	6	0	10	5	0	11	5	0	10
Svinekød	20	12	25	17	12	20	19	12	23
Svinekød, fedt	6	0	11	6	0	12	7	0	14
Svinekød, middelfedt	5	0	17	4	0	9	4	0	10

Svinekød, magert	8	0	14	7	0	14	8	0	16
Kylling	12	0	17	11	0	15	11	0	16
Kalkun	2	0	8	1	0	6	1	0	5
Middagspølse	5	0	10	7	0	12	9	0	17
Kødpålæg	28	25	18	30	25	23	33	26	26
Fisk	17	12	25	14	4	23	8	0	14
Fisk, mager	6	0	15	4	0	9	3	0	9
Fisk, fed	6	0	13	5	0	12	3	0	7
Kogt kartoffel	81	59	80	81	61	84	66	43	79
Stegt kartoffel/pommes frites	19	13	25	20	12	25	26	19	30
Ris	16	0	25	15	0	25	18	0	28
Pasta	16	0	33	17	0	29	14	0	23
Fede mejeriprodukter*	52	28	66	39	24	50	34	16	39
Magre mejeriprodukter**	57	17	78	53	24	67	39	8	66
Mælk, i alt	219	169	240	216	153	226	241	187	257
Sødmælk	20	0	69	14	0	51	21	0	78
Letmælk	47	0	117	60	0	146	59	0	149
Minimælk	50	0	149	50	0	123	63	0	156
Skummet- og kernemælk	36	0	104	38	0	107	35	0	115
Ost, fuldfed, pålæg	18	15	18	17	13	17	15	10	17
Ost, 20-30+, pålæg	6	0	12	4	0	9	5	0	12
Fedtstof på brød	14	10	14	15	12	13	17	12	16
Seks om dagen	444	403	264	366	340	202	315	263	192
Grove grøntsager, tilbehør	65	46	72	51	37	54	42	28	54
Fine grøntsager, tilbehør	56	37	69	45	30	59	36	19	50
Frugt	236	200	207	177	148	143	147	98	153
Sodavand, alm.	46	0	107	87	22	145	182	64	348
Sodavand, light	41	0	158	38	0	131	73	0	244
Øl	249	149	289	288	183	341	309	146	402
Vin	142	78	170	103	59	144	87	27	146
Kager, inkl. småkager	39	32	37	41	30	40	34	27	34
Slik og chokolade	13	4	19	15	10	18	18	12	20
Snacks	3	0	6	4	0	8	5	0	10

* Mælk > 1,5 % fedt, ost > 30 % fedt, fløde

** Mælk ≤ 1,5 % fedt, ost ≤ 30 % fedt

Tabel 7b: Gennemsnitligt indtag af fødevarer blandt kvinder der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok (g/10 MJ pr. dag)

	I høj grad (n = 315)			I nogen grad (n = 570)			Kun til dels/slet ikke (n = 179)		
	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD
Brød, i alt	156	156	61	159	155	58	150	142	64
Hvedebrød	77	70	46	86	82	47	87	78	52
Franskrød	40	30	37	49	42	38	56	49	42
Grovbrød	36	26	37	35	21	41	29	15	41
Rugbrød	73	68	44	68	62	43	59	48	48
Hakket kød	19	15	21	19	16	21	19	15	24
Okse- og kalvekød	11	0	14	8	0	13	12	0	17
Okse/kalv, fedt/middelfedt	6	0	11	4	0	9	6	0	12
Okse/kalv, magert	5	0	10	4	0	10	5	0	11
Svinekød	16	8	21	16	12	19	16	10	23
Svinekød, fedt	6	0	13	6	0	11	7	0	13
Svinekød, middelfedt	3	0	8	3	0	7	3	0	7
Svinekød, magert	7	0	13	7	0	13	6	0	14
Kylling	13	8	17	11	3	16	12	0	17
Kalkun	2	0	8	2	0	7	2	0	7
Middagspølse	4	0	9	5	0	11	6	0	11
Kødpålæg	19	14	17	22	17	20	25	19	23
Fisk	20	14	26	14	9	19	10	0	16
Fisk, mager	6	0	12	4	0	9	3	0	8
Fisk, fed	9	0	15	6	0	11	3	0	8
Kogt kartoffel	62	46	67	58	43	60	55	41	57
Stegt kartoffel/pommes frites	15	0	21	18	11	23	22	16	24
Ris	17	0	25	16	0	26	16	0	23
Pasta	12	0	21	15	0	25	16	0	25
Fede mejeriprodukter*	41	20	60	48	24	60	35	22	45
Magre mejeriprodukter**	87	44	97	78	42	95	68	28	86
Mælk, i alt	241	183	249	258	203	262	270	197	278
Sødmælk	9	0	67	9	0	57	7	0	50
Letmælk	27	0	91	28	0	86	53	0	163
Minimælk	49	0	116	64	0	149	60	0	145
Skummet- og kernemælk	63	0	156	60	0	147	51	0	134
Ost, fuldfed, pålæg	13	8	16	15	9	17	15	9	17
Ost, 20-30+, pålæg	10	0	16	9	0	15	5	0	11

Fedtsstof på brød	8	4	11	11	8	11	13	8	12
Seks om dagen	724	702	340	580	537	273	438	399	212
Grove grøntsager	126	90	132	83	64	75	63	42	65
Fine grøntsager	103	80	101	80	60	78	56	38	57
Frugt	400	370	251	316	273	210	219	178	153
Sodavand, alm.	41	0	115	57	0	116	136	40	248
Sodavand, light	91	0	260	96	0	267	96	0	243
Øl	85	0	173	85	0	162	114	0	262
Vin	149	86	198	109	65	138	76	13	110
Kager, inkl. småkager	43	36	37	48	39	40	46	35	37
Slik og chokolade	19	13	24	22	16	23	26	19	27
Snacks	6	0	12	7	0	12	8	3	11

* Mælk > 1,5 % fedt, ost > 30 % fedt, fløde

** Mælk ≤ 1,5 % fedt, ost ≤ 30 % fedt

Kostens indhold af frugt og grønt og oplevelsen af at spise nok

Sammenhængen mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af, i hvilken grad deres kostvaner er sunde nok, er i de ovenstående analyser belyst med spørgsmålet "Synes du, dine kostvaner er sunde nok?". *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2005-08* indeholder yderligere en række spørgsmål, der specifikt belyser danskernes opfattelse og vurdering af deres frugt og grøntindtag. I det følgende præsenteres resultater af analyser af sammenhængen mellem frugt- og grøntindholdet i danskernes kost og deres oplevelse af, hvorvidt de spiser nok frugt og grønt. Dette kan sige noget om, hvorvidt de resultater, vi har fundet med et mere overordnet mål for oplevelsen af kostvaner, også gør sig gældende, når indtaget af en specifik fødevarer sammenholdes med oplevelsen af indtaget af denne specifikke fødevarer.

Anbefalingen for frugt og grønt er, at man spiser mindst 600 gram om dagen. Det anbefales, at man spiser både frugt og grønt og gerne mange forskellige slags. I *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet* indgår et spørgsmål, som belyser, hvorvidt man mener at spise nok frugt og grønt. Spørgsmålet adskiller frugt og grønt. Det vil sige, at der først spørges til, om man mener at spise nok frugt, og efterfølgende om man mener at spise nok grøntsager. Svarkategorierne er "i høj grad", "i nogen grad" og "nej". I nedenstående analyser er anbefalingen delt op i at spise henholdsvis 300 gram frugt pr. 10 MJ og 300 gram grøntsager pr. 10 MJ.

Det gennemsnitlige indhold af *frugt* i danskernes kost er 261 gram pr. 10 MJ pr. dag, og 34 % har en kost, der indeholder mindst 300 gram pr. 10 MJ pr. dag (jf. tabel 8)⁷. Ser man på danskernes egen oplevelse af, hvorvidt de spiser nok frugt, så mener 68 %, de i høj eller nogen grad spiser nok frugt, heraf 32 % i høj grad

⁷ Af bilagstabel 1 fremgår kostens gennemsnitlige indhold af frugt og grønt blandt dem, der svarer "Ja, i høj grad", "Ja, i nogen grad" eller "Nej" til spørgsmålene "Synes du, at du spiser nok frugt?" / "Synes du, at du spiser nok grøntsager?".

(jf. tabel 9). Der er således tilsyneladende god overensstemmelse mellem andelen, der spiser i overensstemmelse med anbefalingen og dem der i *høj* grad mener at spise nok frugt. Dog viser resultaterne samtidig, at der, blandt dem der i høj grad mener at spise nok frugt, er 40 %, der har en kost med *mindre end* 300 gram frugt pr. 10 MJ pr. dag (jf. tabel 10). Resultaterne viser endvidere, at uoverensstemmelsen er større blandt mænd, end den er blandt kvinder. 58 % af de mænd, der i høj grad mener at spise nok frugt, har således en kost, der indeholder mindre end 300 gram frugt pr. 10 MJ pr. dag. Blandt kvinder er andelen for 'i høj grad' gruppen 30 %.

Når det gælder *grøntsager*, viser resultaterne, at uoverensstemmelsen mellem kostens faktiske indhold og danskernes oplevelse af at spise nok er markant større, end den er for frugt. Danskernes kost indeholder i gennemsnit 189 gram grønnsager pr. 10 MJ pr. dag. Indholdet af grønnsager i kosten er mindst 300 gram pr. 10 MJ pr. dag for blot 12 % (jf. tabel 8), men det er samtidig hele 81 %, der i høj eller i nogen grad selv mener, de spiser nok, heraf 36 % i høj grad (jf. tabel 9). Ser man på gruppen, der i høj grad mener, de spiser nok grønnsager, så er det hele 78 %, der har en kost med et grøntindhold på *mindre end* 300 gram pr. 10 MJ pr. dag (jf. tabel 10). Igen er uoverensstemmelsens størst for mænd – 91 % af de, der i høj grad mener at spise nok grønt, har en kost, der indeholder mindre end 300 gram pr. 10 MJ pr. dag. Det gælder 70 % af de kvinder, der i høj grad mener at spise nok.

Resultaterne viser således en betydelig uoverensstemmelse mellem det faktiske indtag af frugt og især grønt og oplevelsen af, om man spiser nok. Uoverensstemmelsen mellem faktisk indtag af en række fødevarer og oplevelsen af kostvaner gør sig altså ikke blot gældende i de tidligere analyser, hvor vi anvender et generelt mål for i højere eller mindre grad at have sunde nok kostvaner. Det gør sig således også gældende, når vi ser på sammenhængen mellem faktisk indtag af en specifik fødevarer og oplevelsen af, om man spiser nok af denne fødevarer.

Tabel 8: Kostens indhold af frugt og grønt samt andelen med en kost der indeholder mindst 300 gram frugt/grønt pr. 10 MJ pr. dag (n=1983)

		Frugt	Grøntsager
Kostens gennemsnitlige indhold, g/10 MJ pr. dag	I alt	261 g	189 g
	Mænd	186 g	150 g
	Kvinder	325 g	222 g
≥ 300 g/10 MJ pr. dag	I alt	34 %	12 %
	Mænd	19 %	5 %
	Kvinder	47 %	19 %

Tabel 9: Andel der i høj grad, i nogen grad eller ikke mener at spise nok frugt/grønt. Procent (n=1976)

		Frugt	Grøntsager
I høj grad	I alt	32	36
	Mænd	24	30
	Kvinder	38	41
I nogen grad	I alt	36	45
	Mænd	34	46
	Kvinder	38	44
Nej	I alt	32	19
	Mænd	42	24
	Kvinder	24	15

Tabel 10: Andel hvis kost indeholder mindre end 300 gram frugt/grønt pr. 10 MJ pr. dag blandt dem der i høj grad mener at spise nok. Procent (n=1976)

	Mænd	Kvinder	Total
Mindre end 300 gram frugt (pr. 10 MJ pr. dag)	58 (81)*	30 (53)	40 (66)
Mindre end 300 gram grøntsager (pr. 10 MJ pr. dag)	91 (95)	70 (81)	78 (91)

Den enkeltes oplevelse af egne kostvaner kan have stor betydning for den kost, man rent faktisk spiser. Hvis man således i høj grad mener at spise nok frugt og grønt, så er der umiddelbart ikke nogen grund til at spise mere. Deltagerne i *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2005-08* bliver også spurgt, om de ønsker at spise mere frugt og grønt, og hvorfor de eventuelt ikke ønsker at spise mere. Som det fremgår af tabel 11 svarer 60 %, at de ikke ønsker at spise mere frugt, og ud af disse svarer 79 %, at de ikke ønsker at spise mere, fordi de allerede spiser nok. For grøntsager gælder det for 59 %, at de ikke ønsker at spise mere, og 88 % af disse begrundet det med, at de allerede spiser nok. Vurderingen af at spise nok, kan – med udgangspunkt i anbefalingen – være fejlagtig. Det betyder, at en betydelig andel af danskerne måske ikke spiser mere frugt og grønt, alene fordi de fejlagtigt tror, de spiser nok. Dette kan skyldes, at de ikke kender frugt- og grøntanbefalingen, eller måske overvurderes mængden af det, der spises. En forklaring kan også være, at de ikke ønsker at spise mere. Med de kvalitative interviews i undersøgelsens anden fase vil det være muligt at undersøge dette nærmere.

Tabel 11: Andel der ikke ønsker at spise mere frugt/grønt, og heraf andelen der begrundet det med, de allerede spiser nok. Procent

		Frugt	Grøntsager
Andel der ikke ønsker at spise mere frugt/grønt (frugt: n=1184; grønt: n=1163)	I alt	60	59
	Mænd	58	61
	Kvinder	61	57
Andel der ikke ønsker at spise mere frugt/grønt, fordi de spiser nok (frugt: n=939; grønt: n=1027)	I alt	79	88
	Mænd	70	84
	Kvinder	87	92

Efterlevelse af kostråd

Overordnet viser resultaterne, at der er god overensstemmelse mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af at have kostvaner, der er sunde nok, men at denne sammenhæng tilsyneladende kun gælder visse fødevarer og i særlig grad fødevarer, hvis sundhedsværdi er blevet tydeliggjort via kampagner og andre indsatser. Analyser af andelen, der efterlever en række kostenbefalinger, viser også, at dette er i god overensstemmelse med, i hvor høj grad man opfatter sine kostvaner som sunde nok. Men analyserne viser samtidig, at der på trods af denne sammenhæng fortsat er en stor andel, der ikke efterlever de officielle kostråd, også blandt dem der i høj grad mener at deres kostvaner er sunde nok.

De otte kostråd

Spis frugt og grønt – 6 om dagen
Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag
Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
Spis varieret og bevar normalvægten
Sluk tørsten i vand
Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Kilde: Ernæringsrådet og Danmarks Fødevarerforskning 2005

Spis frugt og grønt – 6 om dagen

De tidligere analyser har vist, at i jo højere grad man vurderer sine kostvaner som sunde nok, jo mere frugt og grønt, spiser man. Som det fremgår af nedenstående tabel 12, er det dog kun 40 % blandt dem, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner, at frugt- og grøntindholdet i kosten er mindst 600 gram, og det er især mændenes kost, der ikke lever op til den anbefalede mængde – kun 15 % mod 59 % af kvindernes kost. Endvidere viser analyserne, at andelen af mænd, der efterlever frugt og grøntanbefalingen, er den samme, uanset i hvor høj grad mændene mener at have sunde nok kostvaner. Dette indikerer, at en efterlevelse af frugt og grøntanbefalingen ikke betyder så meget for mænd, når de vurderer sundhedsgraden af deres kostvaner.

Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen

Det anbefales, at kosten indeholder 200-300 gram fisk om ugen. De 200 gram efterleves af 42 % af de, der i høj grad oplever deres kostvaner som sunde nok, og de 300 gram af 26 %. Resultaterne viser ingen markante kønsforskelle.

Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag

Blandt de, der i høj grad opfatter deres kostvaner som sunde nok, er det kun en meget lille andel, der har en kost med et tilstrækkeligt indhold af kartofler, ris, pasta og fuldkornsbrød, nemlig 3 %⁸.

⁸ Fra 2008 anbefales det at spise mindst 75 gram fuldkorn om dagen. For datasættet 2005-08 er fuldkornsindholdet ikke beregnet, og analyser af efterlevelsen af denne anbefaling er derfor ikke gennemført.

Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager

Den anbefalede maksimale mængde af tilsat sukker i danskernes kost ser til gengæld ud til at blive efterlevet af en relativ stor del, nemlig af 65 % generelt og 74 % af dem, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner.

Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød

Danskernes anbefales endvidere at spare på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød. Mere præcist bør kosten indeholde mellem 25 og 35 energiprocent fedt. Kun 5 % af de, der i høj grad mener at have kostvaner, der er sunde nok, har en kost med en fedtenergiprocent på max 25, 25 % en fedtenergiprocent på max 30 og 55 % en fedtenergiprocent på max 35. Det er således en betydelig andel, der har en kost med et for højt indhold af fedt, og for indtaget af mættet fedt er det kun en meget lille andel, der efterlever anbefalingen – blot 8 % blandt dem, der i høj grad opfatter deres kostvaner som sunde nok. Resultaterne viser endvidere, at indholdet af fedt i mænds kost er det samme, uanset om man i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke oplever at have sunde kostvaner. Også disse resultater indikerer dermed, at mænd ikke tillægger fedt en sundhedssignalværdi.

Tabel 12: Andel der efterlever diverse kostenbefalinger blandt dem der i høj grad mener, at deres kostvaner er sunde nok. Procent (n=1978) (I parentes er den samlede andel for "i høj grad", "i nogen grad" og "kun til dels/slet ikke" angivet)

Anbefalinger*	Mænd	Kvinder	Total
Frugt og grønt (seks om dagen), ≥ 600 g/10 MJ pr dag	15 (12)#	59 (43)	40 (29)
Fisk mindst 200 g/uge, >28 g/10 MJ pr. dag	40 (30)	44 (34)	42 (32)
Fisk mindst 300 g/uge, >42 g/10 MJ pr. dag	23 (16)	28 (19)	26 (17)
Kartofler, ris, pasta, grove kornprodukter ⁹ , ≥ 500 g/10 MJ pr. dag	5 (3)	1 (1)#	3 (2)
Kostfiber, ≥ 30 g/10 MJ pr. dag	18 (12)	43 (27)	32 (20)
Tilsat sukker, max 10 E %	73 (66)	75 (65)	74 (65)
Fedt, max 25 E %	4 (2) #	7 (5)	5 (4)
Fedt, max 30 E %	18 (14)	30 (21)	25 (18)
Fedt, max 35 E %	41 (41) #	66 (56)	55 (49)
Mættet fedt, max 10 E %	4 (3) #	11 (7)	8 (5)

⁹ I beregningen indgår kogte/bagte kartofler, ris, pasta, rugbrød, grovbrød, havregryn og mysli.

Litteratur

Ernæringsrådet og Danmarks Fødevareforskning (2005). Kostrådene 2005. Søborg.

Groth MV, Sørensen MR, Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Kørup K & Fagt S (2009). Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008. Søborg: Afdeling for Ernæring. DTU Fødevareinstituttet.

Knudsen V, Fagt S., Trolle E, Matthiessen J, Groth MV, Biloft-Jensen A, Sørensen MR & Pedersen AN (2010). Evaluation of dietary intake in Danish adults by means of an index based on food-based dietary guidelines. Food & Nutrition Research 2012, 56.

Pedersen AN, Fagt S, Groth MV, Christensen T, Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Andersen NL, Kørup K, Hartkopp H, Ygil KH, Saxholt E & Trolle E (2010). Danskernes kostvaner 2003-2008. Søborg: Afdeling for Ernæring. DTU Fødevareinstituttet.

Bilag

Tabel 1: Kostens gennemsnitlige indhold af frugt og grønt blandt dem der svarer "Ja, i høj grad", "Ja, i nogen grad" eller "Nej" til spørgsmålet "Synes du, at du spiser nok frugt/grøntsager?" (n=1976)

		Ja, i høj grad			Ja, i nogen grad			Nej		
		Mean	Median	SD	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD
Frugt, i alt	Mænd	236	200	207	177	148	143	147	98	153
	Kvinder	400	370	251	316	273	210	219	178	153
Grøntsager, i alt	Mænd	169	146	111	148	129	94	131	119	71
	Kvinder	276	230	181	209	182	118	167	154	84

Tabel 2: Andel der efterlever diverse kostanbefalinger blandt dem der i høj grad mener, at deres kostvaner er sunde nok. (I parentes er den samlede andel for "i høj grad", "i nogen grad" og "kun til dels/slet ikke" angivet). Procent. Absolutte værdier + g/10 MJ pr. dag. (n=1976)

Anbefalinger	Mænd	Kvinder	I alt
Frugt og grønt (seks om dagen), ≥600 g/dag	17 (12)	38 (23)	29 (18)
Frugt og grønt (seks om dagen), ≥600 g/10 MJ	15 (12)#	59 (43)	40 (29)
Fisk, >28 g/dag (mindst 200 g/uge)	41 (32)	34 (25)	37 (28)
Fisk, >28 g/10 MJ (mindst 200 g/uge)	40 (30)	44 (34)	42 (32)
Fisk, >42 g/dag (mindst 300 g/uge)	19 (14)	18 (11)	18 (12)
Fisk, >42 g/10 MJ (mindst 300 g/uge)	23 (16)	28 (19)	26 (17)
Kartofler, ris, pasta, grove kornprodukter, ≥500 g/dag	8 (5)	0 (0,2)#	4 (2)#
Kartofler, ris, pasta, grove kornprodukter, ≥500 g/10 MJ	5 (3)	1 (1)#	3 (2)
Kostfiber, ≥30 g/dag	23 (16)	13 (9)	17 (12)
Kostfiber, ≥30 g/10 MJ	18 (12)	43 (27)	32 (20)
Tilsat sukker, max 10 E %	73 (66)	75 (65)	74 (65)
Fedt, max 25 E %	4 (2)#	7 (5)	5 (4)
Fedt, max 30 E %	18 (14)	30 (21)	25 (18)
Fedt, max 35 E %	41 (41)#	66 (56)	55 (49)
Mættet fedt, max 10 E %	4 (3)#	11 (7)	8 (5)

ikke-signifikant sammenhæng mellem kategorierne "i høj grad", "i nogen grad" og "kun til dels/slet ikke"

Delrapport II: En kvalitativ undersøgelse af danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner

Jeppe Decker Iversen, Mette Rosenlund Sørensen & Sisse Fagt
DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring, marts 2013

Metode

Resultaterne af delrapport II bygger på semistrukturerede personlige interviews. Det vil sige, at interviewguiden indeholder spørgsmål indenfor udvalgte temaer, men det er samtidig muligt at spørge ind til emner, der måtte opstå i interviewsituationen, samt ændre i spørgsmålsrækkefølgen, hvis dette virker mest naturligt i samtalen (Kvale 1997). Temaerne i interviewguiden belyser interviewpersonernes oplevelse af deres kostvaner og hvor sunde disse er. Endvidere belyser temaerne oplevelsen af de vaner der er knyttet til interviewpersonernes måltider, deres kendskab til anbefalinger for sund kost og hvad de mere generelt forbinder med sundhed. Der spørges også ind til vaner relateret til kød og mejeriprodukter samt til deres opfattelse af disse fødevarers sundhed. (jf. interviewguiden i bilag 1).

Udvælgelse af interviewpersoner

Der er foretaget en målrettet udvælgelse af interviewpersoner med henblik på at give en forståelse af kontraster mellem selvopfattet oplevelse af sunde kostvaner og faktiske kostvaner. Interviewpersonerne er udvalgt fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2005-08*. Denne udvælgelsesmetode har givet muligheder for at indsamle data om interviewpersonernes faktiske kost. Under interviewet spørges ind til, hvorvidt og hvordan interviewpersonerne har ændret kostvaner efter de deltog i kostundersøgelsen 2005-08.

Der er udvalgt i alt 18 voksne interviewpersoner, hvoraf tolv personer har stor kontrast mellem selvopfattet oplevelse af sunde kostvaner og den faktiske kost samt seks personer med lille kontrast mellem selvopfattet oplevelse af sunde kostvaner og den faktiske kost. Det har været i Landbrug & Fødevarer og Fødevarestyrelsens interesse at belyse gruppen med stor kontrast, da denne i forebyggelsessammenhæng er mest interessant. Gruppen med lille kontrast fungerer på den måde som referencegruppe. Interviewene er gennemført i efteråret 2012.

Interviewpersoner med lille kontrast refererer til de interviewpersoner, der har en sund kost (jf. tabel A) og som samtidig – på spørgsmålet ”Synes du, dine kostvaner er sunde nok?” – har svaret, at deres kostvaner i høj grad er sunde nok. Interviewpersoner med en stor kontrast refererer til de interviewpersoner, der har en mindre sund kost (jf. tabel A) og som samtidig vurderer, at deres kostvaner i nogen grad eller i høj grad er sunde nok. ’Sund kost’ er defineret på baggrund af udvalgte fødevarer og næringsstoffer, der har vist sig at være vigtige indikatorer for en sund kost. Dette holdes op imod den enkelte interviewpersons vurdering af egne kostvaners sundhed.

Der er udvalgt et lige antal mænd og kvinder for at belyse kønsforskelle yderligere, da resultaterne fra undersøgelsens første fase viste væsentlige kønsforskelle. Generelt er kvinders kost sundere end mænds, men samtidig er forskellen på, hvor sund mænd og kvinder oplever deres kost, ikke så markant. Det tyder således på, at kontrasten mellem faktisk kost og oplevelsen af at have sunde kostvaner er større blandt mænd, end den er blandt kvinder.

Det er samtidigt blevet prioriteret, at interviewpersonerne har hjemmeboende børn (4-18 år), fordi det har været i Landbrug & Fødevarers interesse at belyse denne gruppe. Det formodes samtidigt, at børnene har betydning for interviewpersonernes kostvaner og vaner omkring måltidet. Som en modsætning til børnefamilier er der desuden udvalgt fire personer fra en single husstand – to interviewpersoner med stor kontrast og to interviewpersoner med lille kontrast. Dette for at belyse om resultaterne er særlige for børnefamilier.

Herudover er interviewpersonerne udvalgt på baggrund af indtag fra bestemte fødevarergrupper. Primært er deltagerne udvalgt ud fra indholdet af fedt, fisk og frugt og grønt i deres kost. Yderligere er der udvalgt ud fra deltagernes indtag af energi, mættet fedt, sukkersødet sodavand og alkoholholdige drikke samt deltagernes ryge- og aktivitetsvaner, således at der er søgt at dække alle KRAM-faktorer (Kost, Rygning, Alkohol og Motion). De primære karakteristika for deltagerne ses i nedenstående tabel A.

Tabel A: Oversigt over interviewpersoner

Interviewpersoner med lille kontrast

Køn	Alder	Bor med?	Børn	Uddannelse ¹⁰	Fisk g/10 MJ pr. dag	6 om dagen g/10 MJ pr. dag	Energi MJ pr. dag	Fedt Fedt energi %	BMI
M	47	Bor med	2 børn	KVU	35	447	12,7	34	27
M	37	Bor med	1 barn	LVU	27	528	15,8	29	23
K	31	Bor alene	0 børn	KVU	41	1275	7,6	32	27
K	45	Bor alene	0 børn	LVU	81	1365	9,0	30	22
K	49	Bor med	2 børn	KVU	41	740	6,5	33	31
K	42	Bor med	1 barn	LVU	37	947	7,1	35	20

Interviewpersoner med stor kontrast

Køn	Alder	Bor med?	Børn	Uddannelse	Fisk g/10 MJ pr. dag	6 om dagen g/10 MJ pr. dag	Energi MJ pr. dag	Fedt Fedt energi %	BMI
M	52	Alene	0 børn	LVU	25	154	13,3	43	25
K	35	Alene	0 børn	MVU	67	253	9,9	47	19
M	39	Bor med	2 børn	EUD	6	200	14,6	48	21
K	42	Bor med	2 børn	LVU	47	264	13,0	38	25
M	42	Bor med	1 barn	MVU	26	177	8,8	37	23
K	46	Bor med	2 børn	KVU	3	149	9,7	41	28
M	35	Bor med	2 børn	KVU	49	286	13,0	40	24
K	32	Bor med	3 børn	Student/HF	10	216	9,5	44	19
M	43	Bor med	2 børn	Grundskole	8	95	8,0	42	20
K	50	Bor med	2 børn	Student/HF	0	231	8,6	43	23
M	42	Bor med	2 børn	LVU	20	281	7,6	37	26
M	51	Bor med	1 barn	EUD	15	254	16,0	38	27

¹⁰ EUD (erhvervsuddannelse), KVU (kort videregående uddannelse), MVU (mellemlang videregående uddannelse), LVU (lang videregående uddannelse).

Resultater

Måltidsvaner

Interviewpersonerne¹¹ er blevet stillet spørgsmål om deres måltidsvaner med henblik på at opnå forståelse for måltidets betydning og rolle for interviewpersonen. Disse spørgsmål skal belyse, om oplevelsen af sunde kostvaner og faktisk kost kan relateres til interviewpersonernes fokus på sundhed ved måltiderne. Herunder omhandler spørgsmålene, hvilke vaner der er knyttet til måltiderne, hvad interviewpersonerne prioriterer ved måltiderne, hvilke forskelle der er på måltider i hverdagen og weekenden samt, hvad interviewpersonerne karakteriserer som *det gode måltid*.

Hverdagens måltider

Generelt spiser interviewpersonerne morgenmåltidet i hjemmet. Enkelte interviewpersoner spiser imidlertid morgenmåltidet på arbejdspladsen eller undlader at spise morgenmad. Hverdagens morgenmåltider består typisk af havregryn, havregrød, müsli eller A38 eller yoghurt, mens enkelte interviewpersoner spiser knækbrød, franskbrød eller rugbrød med ost og/eller marmelade. Størstedelen af interviewpersonerne drikker kaffe, te eller mælk til morgenmåltidet.

Hverdagens frokostmåltider spises oftest på arbejdspladsen. Omtrent halvdelen af interviewpersonerne spiser medbragt madpakke på arbejdspladsen, mens den resterende halvdel spiser frokostmåltidet i kantinen på arbejdspladsen. Herudover står enkelte interviewpersoner uden for arbejdsmarkedet og spiser frokostmåltidet i hjemmet. For de interviewpersoner, som har madpakke med på arbejdspladsen, består frokostmåltidet typisk af rugbrød med kød- eller fiskepålæg, mens enkelte interviewpersoner medbringer rester fra aftenmåltidet. Interviewpersoner, som spiser frokostmåltidet i kantinen, spiser typisk varme kødretter, salater, fisk og/eller rugbrød med pålæg. Generelt drikker interviewpersonerne vand til frokostmåltidet, uanset om de spiser medbragt madpakke eller spiser i arbejdspladsens kantine.

Aftensmåltidet spises oftest i hjemmet, mens enkelte interviewpersoner spiser aftensmåltidet på arbejdspladsen i forbindelse med aftenvagter. For interviewpersonerne består aftensmåltiderne oftest af kombinationer af kød, grøntsager og pasta, kartofler eller ris. Interviewpersonerne fremhæver, at de spiser hakket oksekød, hakket eller udskåret svinekød, kylling eller i mindre grad kalkun. Herudover kan fisk, rugbrød med kød- eller fiskepålæg eller suppe og grød i mindre grad erstatte kødet til aftensmåltidet. Herudover forklarer interviewpersonerne, at færdigretter eller delvist tilberedte retter sjældent anvendes bortset fra frosne grøntsager, som interviewpersonerne kan benytte som alternativ til friske grøntsager. Hovedparten af interviewpersonerne drikker vand til aftensmåltidet, mens enkelte interviewpersoner drikker enten mælk eller vin.

Generelt spiser interviewpersonerne mellemmåltider om formiddagen og eftermiddagen i hverdagen, mens mellemmåltider om aftenen er mindre udbredte. Hverdagens mellemmåltider består især af frugt, grøntsager, knækbrød, rugbrød med pålæg og yoghurt. I weekenden er mellemmåltiderne mindre

¹¹ Når det ikke bliver specificeret, at der er tale om interviewpersoner med lille eller stor kontrast, henviser det til samtlige 18 interviewpersoner i undersøgelsen.

udbredte blandt interviewpersonerne, fordi weekendens hovedmåltider er mindre strukturerede end hverdagens måltider. Det indebærer, at mellemmåltiderne oftere springes over.

Nemme og hurtige standardretter

Interviewpersonerne med både lille og stor kontrast forklarer, at hverdagens måltider skal være nemme at tilberede, da tiden afsat til at forberede måltiderne er begrænset. Hverdagen er således ofte travl og hektisk om morgenen og eftermiddagen, hvor måltiderne skal tilberedes. Derfor prioriterer interviewpersonerne fx, at hverdagens morgenmåltider skal være hurtige og nemme at tilberede.

"(...) jeg vil sige, det der med at det godt må smage godt, det er jo mere sådan aftensmåltidet, fordi der plejer vi at være nogenlunde gode til at blive samlet alle sammen, og så sidder vi et eller andet stykke tid over en middag, og så gør det jo ikke noget at det smager bare nogenlunde. Hvorimod jeg vil sige, morgenmaden, det er lidt mere bare et spørgsmål om at det er energidepoterne der skal fyldes op. Det er ikke sådan noget man sidder og nyder i den forstand. Det er bare lige noget der skal overstås ligesom madpakken skal smøres og børnene skal sendes afsted i skole" (47-årig mand med lille kontrast)

Interviewpersonerne med både lille og stor kontrast forklarer, at tiden til at tilberede frokostmåltidet er begrænset, fordi tilberedelsen skal afstemmes med hverdagens andre aktiviteter, hvor især arbejdstider og fritidsaktiviteter for børnene er tidskrævende for interviewpersonerne. Derfor prioriterer de, at frokostmåltidet skal være nemt at tilberede.

Kravet om at hverdagens måltider skal være nemme at tilberede betyder, at interviewpersonerne har strukturerede måltidsvaner i hverdagen. Hverdagens morgenmåltider varieres sjældent, fordi interviewpersonerne sidestiller morgenmåltidet med morgens øvrige praktiske aktiviteter, som skal overstås rutinemæssigt hver morgen. Interviewpersoner som medbringer madpakke på arbejdspladsen forklarer, at frokosten sjældent afveksles, fordi madpakken skal være nem at forberede om morgenen eller aftenen forinden.

"Det handler bare oftest om at det skal være de nemme løsninger i hverdagen, så jeg står ikke lige og laver den mest spændende madpakke om morgenen, hvor der skal ordnes mange andre ting. Jeg vil da gerne have en mere varieret madpakke, men tiden er bare afgørende" (35-årig mand med stor kontrast)

Omvendt beskriver interviewpersonerne, som spiser i kantinen på arbejdspladsen, at frokostmåltidet ofte varierer, da udbuddet af forskellige kødretter, fisk, brød og grøntsager bidrager til dette. Derfor mener interviewpersonerne, som spiser frokostmåltidet i arbejdspladsens kantine, at frokostmåltidet er et væsentligt sundere alternativ til hjemmelavede madpakker.

"Og så er jeg jo på frokostordning på arbejde, det er jo dejligt. Og det betyder jo at jeg rent faktisk er i stand til at få salat til frokost, gerne med noget kød, hvor jeg tager den varme ret med kød. (...) det [grøntsager] ville jeg ikke få, hvis jeg ikke havde den frokostordning. Det

ville være rugbrød eller bananer eller et eller andet i den retning” (45-årig kvinde med lille kontrast)

Interviewpersonerne med både lille og stor kontrast forklarer ligeledes, at hverdagens aftensmåltider skal være nemme at tilberede. Tiden afsat til at forberede aftensmåltidet er begrænset, hvilket indebærer, at interviewpersonerne ikke eksperimenterer med nye retter til aftensmåltidet i hverdagen. Tværtimod forklarer interviewpersonerne, at hverdagens aftensmåltider oftest består af forskellige standardretter, som er tilbagevendende retter til aftensmåltiderne i hverdagen.

”Vi er jo forfaldne til at vi har sådan nogen standardretter i løbet af ugen, og en af dem, jamen det er sådan en kyllinge-wokgryde, hvor det er hurtigt med nogle kyllingestykker ned i og så en dåse blandede grøntsager (...) Jamen så er det jo kødsovsen, og det er frikadellerne, og det er hakkebøffen, og det er mexikanske pandekager og ja, det kører sådan meget gængs, tror jeg. Vi er ikke så kreative i hverdagen. Det er ikke der vi sætter os ned og bladrer i kokebogen og finder ud af, hov, det ser da egentlig meget lækkert ud. Der er en god opskrift her, lad os prøve den, og sådan noget. Det bliver det ikke til i hverdagen” (42-årig mand med stor kontrast)

Generelt forklarer interviewpersonerne med lille og stor kontrast, at aftensmåltidets begrænsede antal retter til dels beror på, at interviewpersonerne mangler inspiration til at tilberede nye retter. De præciserer, at det ikke handler om manglende lyst til at eksperimentere med nye retter. Tværtimod er behovet for variation til aftensmåltiderne relevant. Ikke desto mindre er nye retter tidskrævende og besværlige at tilberede, hvilket begrænser motivationen til at tilberede nye retter.

”(...) jeg tror det er et eller andet med at man er for doven til at sætte sig ned og sætte sig ind i, hvordan man laver de der fisk. Fordi, når man så endelig får de der fiskeretter, så synes man jo det smager rigtig godt. Men min mand fisker meget, og han spiser dem heller ikke. Men har faktisk indimellem når vi har været ude på en restaurant, hvor vi så har fået fisk, og hvor han bare har sagt uhm. Men det er også et eller andet med at man skal gå i gang og så øve sig i at lave nogen ordentlige fiskeretter, og det ikke bliver sådan noget tørt noget, og så tænker man, ah okay, det skal jeg ikke have igen” (43-årig kvinde med stor kontrast)

Andre undersøgelser har ligeledes vist, at det kan være udfordrende at blive inspireret til at tilberede nye retter. Herunder viser en mindre kvantitativ undersøgelse med 1014 respondenter fra FDB Analyse, at 6 ud af 10 danskere savner inspiration til hverdagens aftensmåltider (FDB Analyse 2012). Herudover viser en kvalitativ undersøgelse fra GFK Danmark, at nye retter er besværlige, fordi interviewpersonerne fx forestiller sig, at de skal bruge mange og fremmedartede råvarer, hvilket besværliggør indkøbene og tilberedelsen af nye retter (GFK 1998).

Undersøgelsen viser ikke forskelle på, hvad interviewpersonerne med henholdsvis lille og stor kontrast typisk spiser til aftensmåltidet. For alle interviewpersoner består aftensmåltiderne således oftest af kød, grøntsager og pasta, kartofler eller ris. Ikke desto mindre viser undersøgelsen tendenser til, at interviewpersoner med lille kontrast har lidt flere standardretter end interviewpersonerne med stor

kontrast. Interviewpersonerne med lille kontrast vurderer selv, at de har mellem 8-12 standardretter, som de spiser til aftensmåltidet i hverdagen, mens interviewpersonerne med stor kontrast vurderer, at de har 5-8 standardretter. Antallet af standardretter er imidlertid udelukkende baseret på interviewpersonernes umiddelbare vurdering af, hvor mange standardretter de har.

Hverdagens måltider skal være sunde

Kravet om at hverdagens måltider skal være nemme at tilberede er imidlertid ikke ensbetydende med, at interviewpersonerne nedprioriterer sundheden til hverdagens måltider. Tværtimod har alle de interviewede bevidste holdninger til, at sukker- og fedtholdige produkter bør forbeholdes weekendens måltider. Interviewpersonerne fravælger bevidst at spise fx sukkerholdige morgenmadsprodukter, sovs eller udskåret kød med fedtkanter i hverdagen.

Undersøgelsen viser således markant forskel på accepten af sukker- og fedtholdige produkter til måltiderne i hverdagen og weekenden. Hverdagens kostvaner skal være fornuftsbetonede, mens weekendens kostvaner er mere lystbetonede.

Det sunde fokus på hverdagens måltider er dog især udbredt blandt interviewpersoner med lille kontrast. Undersøgelsen viser således, at samtlige seks interviewpersoner med lille kontrast prioriterer sunde måltider højt i hverdagen. Omvendt fremhæver færre interviewpersoner med stor kontrast betydningen ved sunde måltider i hverdagen.

Interviewpersonerne forklarer fx, at sunde morgenmåltider giver en god begyndelse på dagen samtidigt med, at sunde måltidsvaner er betydningsfulde for at udvikle sunde kostvaner for deres børn. Herudover forklarer stort set alle interviewpersoner med lille kontrast, at hverdagens sunde måltider hører til den sunde livsstil, som interviewpersonerne fokuserer på at efterleve.

"Jeg tror det er sundhedsaspektet i det. Jeg værdsætter meget højt at jeg føler jeg har spist sundt, og jeg kan mærke da jeg igennem mange år har spist ret sundt, at så bliver jeg dårlig tilpas hvis jeg spiser anderledes. Det er simpelthen en vanesag fra min barndom, som jeg er vokset op med. Derfor er det naturligt for mig at spise sundt" (42-årig kvinde med lille kontrast)

Hverdagens sunde måltider kan således karakteriseres som forankrede vaner, som interviewpersonerne har medbragt fra barndommen og fokuserer på at videregive til deres egne børn. Derfor kan interviewpersonerne med lille kontrast beskrives som kulturbærere af sunde kostvaner, fordi interviewpersonerne bevidst fokuserer på at udvikle sunde kostvaner for deres børn.

"Der er ingen tvivl om, at sådan som jeg spiser i dag, det er noget som jeg lærte hjemmefra mine forældre. Mine søskende og jeg er opdraget med, at spise sundt og det synes jeg er vigtigt at lære mine børn også (...) Det har vi faktisk stor opmærksomhed på, fordi det bare betyder så meget for, hvordan man har det" (47-årig mand med lille kontrast)

Det sunde fokus på hverdagens måltider er mindre udbredt blandt interviewpersonerne med stor kontrast. Omtrent halvdelen af interviewpersonerne nævner således sundheden som betydningsfuld for hverdagens måltider. Fælles for samtlige tolv interviewpersoner med stor kontrast er, at mæthedsfølelsen er det vigtigste ved hverdagens morgenmåltider.

”Jeg lægger mest vægt på at det er noget som kan give mig den der gode mæthedsfølelse. Meget kan jo smage godt, men det er jo ikke alt der giver den samme mæthedsfølelse” (43-årig mand med stor kontrast)

Forskellen mellem interviewpersoner med lille og stor kontrast er således, at interviewpersoner med lille kontrast har klare sundhedsorienterede holdninger til hverdagens måltidsvaner. Omvendt har interviewpersonerne med stor kontrast mindre bevidste holdninger til sundheden ved hverdagens måltider, fordi måltidets praktiske funktioner, som fx mæthedsfølelsen, prioriteres højere.

Interviewpersoner med stor kontrast har kostvaner, som stemmer overens med deres mindre bevidste sundhedsholdninger ved hverdagens måltider. Interviewpersonerne med stor kontrast overskrider således anbefalingerne i forhold til mættet fedt og sukker til trods for, at de netop fokuserer på at forbeholde sukker- og fedtholdige produkter til weekenden (jf. tabel A). Dette indikerer, at interviewpersonerne med stor kontrast enten indtager mere mættet fedt og/eller sukker i hverdagen end de selv tror eller, at weekendens indtag af mættet fedt og sukker er tilstrækkeligt stort til, at det resulterer i en overskridelse af det anbefalede indtag pr. uge. Undersøgelser viser at både børn, unge og voksne spiser mindre sundt i weekenden sammenlignet med hverdagene (Fagt et al 2007; Rothausen et al 2012; Christensen et al 2013).

Hverdagens aftensmåltider er sociale måltider

Samfundsforskere har beskrevet, at måltidets traditionelle strukturer er under opbrud. Familiens traditionelle måltider erstattes således af *spisning i forbifarten* eller *grazing*, hvilket henviser til mindre måltider, der spises løbende over dagen. Opbruddet af traditionelle måltidsvaner underminerer måltidets sociale samvær (Andersen 1997; Holm 2009).

Resultater fra de landsdækkende kostundersøgelser tyder imidlertid på, at antagelserne om opbruddet i traditionelle måltidsvaner er overdrevne. 81 % af danske familier spiser således aftensmåltidet sammen mindst fem gange om ugen i 2005-08, og der er tendens til en stigende andel i perioden fra 2000-02 til 2005-08. Samtidigt spiser 36 % morgenmad sammen mindst fem gange om ugen i 2005-08. Der ses her en tendens til et mindre fald fra 40 % i 1995 til 36 % i 2000-02 (Fagt & Trolle 2001; Groth et al 2009).

Undersøgelsen bekræfter resultaterne fra de landsdækkende kostundersøgelser. Interviewpersonerne med lille og stor kontrast prioriterer således fælles familiemåltider højt til trods for, at hverdagens travlhed udfordrer de fælles familiemåltider.

Generelt karakteriserer interviewpersonerne med lille og stor kontrast hverdagens morgenmåltider som rutineprægede måltider uden fokus på at variere kosten eller socialt samvær. For interviewpersonerne medvirker travlheden på hverdagsmorgenerne således til, at interviewpersonerne oftest ikke spiser

morgenmåltidet sammen med familien til trods for, at interviewpersonerne ville foretrække at spise morgenmåltiderne samlet.

Til forskel fra morgenmåltidet prioriterer interviewpersonerne imidlertid samværet ved aftensmåltidet højt, fordi aftensmåltidet karakteriseres som hverdagens bedste anledning til at samle familien. Hverdagens tidsforbrug på arbejdspladsen, daginstitutionen og fritidsaktiviteter uden for hjemmet medvirker således til, at forudsætningerne for at samle familien er mest ideelle ved hverdagens aftensmåltider.

”Det er klart nemmest at være sammen om måltidet i weekenden, fordi tiden simpelthen er bedre i weekenden. Det er faktisk meget vigtigt for os, at samværet ved bordet prioriteres højt og det prøver vi også på i hverdagen” (36-årig mand med stor kontrast)

Undersøgelsens fire interviewpersoner med singlestatus prioriterer også socialt samvær højt ved hverdagens aftensmåltider. For interviewpersoner med singlestatus bliver aftensmåltiderne således ofte tilberedt og spist sammen med familie eller venner for samværets skyld.

Weekendens måltider

Generelt forklarer interviewpersonerne med lille og stor kontrast, at hverdagens nemme og sunde morgenmåltider erstattes med mere afvekslende, lystbetonede og ustrukturerede morgenmåltider i weekenden. I weekenden prioriterer interviewpersonerne således tiden anderledes, hvilket indebærer andre måltidsvaner sammenlignet med hverdagens morgenmåltider.

Interviewpersonerne forklarer, at weekendens morgenmåltider fx består af havregryn, havregrød, müsli, A38, yoghurt, knækbrød, franskbrød, rundstykker eller rugbrød med ost og/eller marmelade. Størstedelen af interviewpersonerne drikker desuden kaffe, te eller mælk til morgenmåltidet. Herudover forbeholder interviewpersonerne bevidst juice og sukkerholdige morgenmadsprodukter til weekendens morgenmåltider. Generelt udelader interviewpersoner med lille kontrast sukkerholdige morgenmadsprodukter som morgenmåltid og juice forbeholdes til weekendens morgenmåltider. Omvendt forklarer interviewpersoner med stor kontrast, at weekendens morgenmåltider sagtens kan indeholde sukkerholdige morgenmadsprodukter. Til forskel fra hverdagens morgenmåltider forklarer flere interviewpersoner med stor kontrast således, at det er acceptabelt at spise mindre sunde morgenmåltider i weekenden.

For interviewpersonerne med lille og stor kontrast bliver weekendens frokostmåltider også prioriteret anderledes end hverdagens frokostmåltider. Både interviewpersoner som spiser medbragt madpakke på arbejdspladsen, og de som spiser frokost måltidet i kantinen på arbejdspladsen, spiser også rugbrød med kød- eller fiskepålæg til frokostmåltidet i weekenden.

Interviewpersonerne med lille og stor kontrast forklarer, at hverdagens nemme og sunde aftensmåltider erstattes med mere lystbetonede aftensmåltider i weekenden. I weekenden har interviewpersonerne således bedre tid til madlavningen, hvilket indebærer, at de typisk forbereder andre retter end hverdagens standardretter. I weekenden består aftensmåltidet typisk af udskåret rødt kød med kartofler, sovs og blandet salat, mens enkelte interviewpersoner fremhæver, at retterne til aftensmåltidet i weekenden ikke

varierer fra retterne til hverdagens aftensmåltider. Generelt drikker interviewpersonerne vin, øl, sodavand eller vand til aftensmåltidet i weekenden. Herudover forklarer interviewpersonerne, at udespisning eller take away som pizza eller burger oftest forbeholdes til weekenden. Interviewpersonerne spiser fortrinsvist take away fredag aften og det bliver ofte forklaret med, at de er trætte efter arbejdsugen. Dette er i god overensstemmelse med, at sundheden har mindre betydning i weekenden. Derfor er det acceptabelt at spise usund take away i weekenden.

Weekendens morgenmåltider er ustrukturerede og lystbetonede

Generelt forklarer interviewpersonerne med lille og stor kontrast, at morgenmåltiderne i weekenden er mindre strukturerede end hverdagens morgenmåltider. Til forskel fra hverdagens travle morgener, hvor morgenmåltidet skal være nemt at tilberede og hurtigt at indtage, er weekendens morgener roligere med bedre tid til morgenmåltidet. Derfor spiser interviewpersonerne sædvanligvis weekendens morgenmåltider senere end på hverdage. Til trods for, at weekendens morgener er roligere med bedre tid til morgenmåltidet, spises morgenmåltidet ikke nødvendigvis sammen med familien.

"(...) man har ikke samme klokkesnor i nakken, altså man kan tage det mere stille og roligt, og ungerne kan få lov til at vågne lidt langsommere, de kan gå ned og sætte sig og spise når de har lyst. Hvorimod i hverdagen der er det sådan bum bum bum (...) Derfor tager vi det i vores eget tempo og spiser morgenmad, når det lige passer" (43-årig mand med stor kontrast)

Weekendens morgenmåltider karakteriseres således som mere afvekslende og mindre strukturerede end hverdagens morgenmåltider. I weekenden kan morgenmåltiderne således både spises samlet med familien eller mindre struktureret afhængigt af tiden til måltidet og hvornår børnene vågner om morgenen. Måltidsvanerne er mere lystbetonede i weekenden, hvilket indebærer, at interviewpersonerne fx accepterer, at morgen- og frokostmåltidet kan flyde sammen eller måltiderne er mindre sunde end hverdagens måltider.

Mindre sunde aftensmåltider er acceptable i weekenden

Til forskel fra hverdagens aftensmåltider fokuserer interviewpersonerne med lille og stor kontrast på smagsoplevelsen ved weekendens aftensmåltider. Interviewpersonerne nedprioriterer således hverdagens fokus på nemme og sunde måltider til fordel for mere lystbetonede måltider i weekenden. Forskellen på hverdagens og weekendens aftensmåltider forklares med, at interviewpersonerne accepterer mindre sunde aftensmåltider i weekenden.

"Man kan sige, i weekenden da vælger vi mest ud fra, hvad vi godt lige kunne tænke os. (...) der må man på en eller anden måde godt tage det der ikke er det mest sunde. Jeg kan nævne et eksempel som en gang flødekartofler, det vil vi jo ikke gøre i hverdagen overhovedet. Og man kan sige, det er jo ikke noget der tager lang tid. Men alligevel, det vil være noget der hører sig weekenden til. (...) det er sådan noget der vil være i kategorien af noget der hører til weekenden. Så der vil være forskel hverdag mod weekend" (42-årig mand med stor kontrast)

Generelt erkender interviewpersonerne, at weekendens aftensmåltider således er mindre sunde, fordi smagsoplevelsen ofte er ensbetydende med at spise fedtholdige retter. Derfor forklarer interviewpersonerne samtidigt, at det er acceptabelt at "synde" i weekenden. Interviewpersonerne forbeholder således fedtholdige retter til weekendens aftensmåltider.

"Jamen, det er klart, at vi spiser mindre sundt i weekenden (...) det kan både være junk food eller lækker hjemmelavet mad med steg, fed sovs og kartofler og måske lidt dessert eller slik. Det hører sig ligesom bare weekenden til og jeg synes også, at der skal være plads til at træde lidt ved siden af og synde lidt" (35-årig mand med stor kontrast)

Forskellen på hverdagens og weekendens fokus på nemhed og sundhed beror desuden på, at interviewpersonerne har mere tid til madlavningen i weekenden - *"Jeg kan sagtens stå og lave noget mad der tager et par timer i weekenden, men den går ikke i hverdagen"* (31-årig kvinde med lille kontrast). Forudsætningerne for at tilberede mere tidskrævende, lystbetonede og smagsfulde måltider er således bedre i weekenden. Omvendt fokuserer interviewpersonerne mindre på sunde aftensmåltider i weekenden sammenlignet med hverdagens aftensmåltider.

Det gode måltid

Generelt associerer interviewpersonerne med lille og stor kontrast fortrinsvist *det gode måltid*¹² til aftensmåltiderne i weekenden. For interviewpersonerne beskrives kombinationen af tid til madlavningen, lystbetonede måltider samt samværet med familien ved spisebordet således som karakteristisk for det gode måltid. Generelt fremhæver interviewpersonerne især udskåret kød som determinant for det gode måltid. Det gode måltid består således typisk af udskåret rødt kød samt kartofler med sovs og blandet salat som tilbehør, mens enkelte interviewpersoner fremhæver, at udespisning forbindes med det gode måltid.

"Det gode måltid er meget med fokus på smagen og, hvad man har lyst til. Det er jo typisk i weekenden, at vi tillader os at spise mere efter vore lyst, fordi smagen og mindre sunde måltider desværre oftest hænger sammen (...) Det bliver jo ofte til noget udskåret, rødt kød med god sovs og vin til" (42-årig kvinde med stor kontrast)

Herudover forklarer samtlige interviewpersoner fra både gruppen med lille og stor kontrast, at samværet med familien ved spisebordet har afgørende betydning for det gode måltid. For interviewpersonerne indebærer det gode måltid således at tilbringe kvalitetstid sammen med familien omkring spisebordet. Derfor beskriver interviewpersonerne, at det gode måltid kan være aftensmåltider i hverdagen. Ikke desto mindre forbinder interviewpersonerne samtidigt det gode måltid med aftensmåltidet i weekenden, da tiden til samværet oftest er bedre i weekenden.

"Jamen, vi spiser da oftest sammen i hverdagen, men tiden er ikke altid til at nyde måltidet sammen, ligesom i weekenden. Jeg tænker i hvert fald vores bedste måltider er lørdag aften,

¹² Interviewpersonerne er blevet stillet spørgsmålet *"Hvis nu jeg beder dig om at beskrive et GODT måltid – hvad kommer du så til at tænke på? (Hvorfor?)"*

fordi der har vi roen til at være sammen samtidigt med, at vi får god mad, som dog ikke er så sund som i hverdagen” (51-årig mand med stor kontrast)

Interviewpersonerne fremhæver således kombinationen af smagsfulde, lystbetonede måltider og samværet med familien ved spisebordet som afgørende for det gode måltids sammensætning.

Vurdering af kostvaners sundhed

Gennem interviewene er interviewpersonerne blevet bedt om at vurdere deres egne kostvaner med henblik på at forstå, hvordan de oplever deres kostvaner, og hvad de forstår ved sunde kostvaner. Dette for at undersøge om forskellen eventuelt kan forklares med en anden opfattelse af, hvad sund kost er, end den der foreskrives i kostrådene, eller om det fx kan skyldes et fraværende ønske om at spise sundt.

Interviewpersonerne med både lille og stor kontrast beskriver det generelt som vigtigt at spise sundt. De vigtigste årsager til at spise sundt er at forhindre overvægt og livsstilssygdomme, skabe øget velvære samt ønsket om at skabe sunde kostvaner for ens børn. Herudover forklarer enkelte interviewpersoner med lille kontrast også, at det er vigtigt at spise sundt, fordi de laver hård fysisk aktivitet, som kræver ordentlig ernæring.

Gennem deltagelsen i *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2005-08* har interviewundersøgelsens tolv interviewpersoner med stor kontrast vurderet, at deres kostvaner i nogen grad eller i høj grad er sunde nok. Denne interviewundersøgelse viser imidlertid, at interviewpersonerne samtidigt mener, at kosten kan forbedres, fordi det er udfordrende at spise tilstrækkeligt frugt og/eller grønt samt fisk samtidigt med, at det er udfordrende at spise færre sukkerholdige produkter og/eller drikke mindre alkohol.

For interviewpersonerne med stor kontrast er det især udfordrende at spise mere frugt og/eller grønt, fordi de allerede spiser grønt til frokost- og aftensmåltidet samt frugt eller i mindre grad grønt til mellemmåltider i hverdagen. Interviewpersonerne oplever, at det er vanskeligt at spise mere frugt og/eller grønt, end det allerede er tilfældet. Blandt undersøgelsens tolv interviewpersoner med stor kontrast vurderer ti interviewpersoner således, at deres frugt- og grøntindtag er tilstrækkeligt. De resterende to interviewpersoner forklarer, at deres frugt- og grøntindtag ikke er større, fordi de simpelthen synes, at de spiser tilstrækkeligt frugt og/eller grønt.

Disse tendenser stemmer overens med resultaterne fra undersøgelsens første fase, hvor deltagerne i *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2005-08* bliver spurgt, om de ønsker at spise mere frugt og grønt, og hvorfor de eventuelt ikke ønsker at spise mere. Hertil svarer 60 %, at de ikke ønsker at spise mere frugt. 79 %, begrundet det med, at de ikke ønsker at spise mere, fordi de allerede spiser nok. For grøntsager gælder det for 59 %, at de ikke ønsker at spise mere, og 88 % af disse begrundet det med, at de allerede spiser nok. Set i forhold til den anbefalede mængde frugt og grønt på 600 gram, er det dog blot 34 %, der spiser nok frugt (300 gram/10 MJ pr. dag) og 12 %, der spiser nok grønt (300 gram/10 MJ pr. dag).

Resultaterne fra undersøgelsens første fase viser endvidere, at blot 40 % af dem, der i høj

grad mener at have sunde nok kostvaner spiser mindst 600 gram frugt og/eller grønt. Det er især mændenes kost, der ikke lever op til den anbefalede mængde. Kun 15 % af mændene mod 59 % af kvinderne lever op til den anbefalede mængde. Herudover viser resultaterne, at andelen af mænd, der efterlever frugt- og grøntanbefalingen, er den samme, uanset i hvor høj grad mændene mener at have sunde nok kostvaner. Dette indikerer, at en efterlevelse af frugt- og grøntanbefalingen ikke betyder så meget for mænd, når de vurderer, hvor sunde deres kostvaner er. Analysen af datamaterialet i undersøgelsens anden fase giver imidlertid ikke nogen forklaring på denne kønsforskel.

Interviewpersonerne med stor kontrast vurderer, at deres kostvaner er tilstrækkeligt sunde til trods for, at de er bevidste om, at kosten kan forbedres. Interviewpersonerne har imidlertid kun delvist lyst til at forbedre deres kostvaner; de vil fx gerne spise mere frugt og/eller grønt, spise/drikke færre sukkerholdige produkter eller drikke mindre alkohol. Omvendt har interviewpersonerne samtidigt ikke lyst til at være asketiske eller fanatiske omkring deres kostvaner.

"Altså, jeg kunne sagtens spise sundere, men jeg føler heller ikke at jeg er voldsom usund, og jeg har det sådan lidt, man skal også have lov til at leve. Der er dem som er helt ekstreme, og det er jeg altså ikke. Men jeg føler selv at jeg er sund. Jeg har ikke indtryk af, at jeg er usund" (43-årig mand med stor kontrast)

Frugt- og grøntindtaget samt indtaget af fisk for denne interviewperson er henholdsvis det laveste og næstlaveste blandt de 18 interviewpersoner i undersøgelsen. Dette eksempel illustrerer, at en stor kontrast måske kan forklares med, at det kan være vanskeligt at vurdere egne kostvaner, eller det kan forklares med, at man har en ganske anden opfattelse af hvad der er sundt, end det de officielle anbefalinger foreskriver. De tolv interviewpersoner med stor kontrast vurderer, at de enten spiser tilstrækkeligt frugt og/eller grønt eller ikke har behov for at spise mere frugt og/eller grønt. Ikke desto mindre efterlever ingen af interviewpersonerne frugt- og grøntanbefalingen, mens blot tre interviewpersoner efterlever anbefalingerne ift. indtag af fisk (jf. tabel A). Dermed viser interviewundersøgelsen høj grad af uoverensstemmelse mellem den faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner for interviewpersonerne med stor kontrast.

For interviewpersonerne med stor kontrast betyder deres egen oplevelse af at have sunde kostvaner, at de ikke mener, de har behov for at forbedre deres kostvaner. Tværtimod fokuserer interviewpersonerne på at have afbalancerede kostvaner med sunde hoved- og mellemmåltider, hvor der samtidigt skal være plads til at spise fedtholdige retter eller sukkerholdige produkter samt nyde alkohol. For interviewpersonerne er det fx acceptabelt at nedprioritere sundheden i forhold til *det gode måltid* i weekenden.

Interviewpersonerne med stor kontrast oplever således ikke behov for at ændre kostvaner, fordi de ikke vil erstatte fedtholdige retter, sukkerholdige produkter og/eller alkohol med sundere alternativer. For interviewpersonerne med stor kontrast handler det således om at forene kombinationen af sunde kostvaner i hverdagen med lystbetonede kostvaner fx i weekenden, hvor nydelse, smagsoplevelser og selvforkælelse bliver prioriteret over sundheden.

Herudover vurderer størstedelen af interviewpersonerne med stor kontrast, at deres kostvaner er tilstrækkeligt sunde, fordi de hverken er syge eller overvægtige. Interviewpersonerne med stor kontrast bruger således vægtstatus som indikation på, at deres kostvaner er tilstrækkeligt sunde. Ti interviewpersoner med stor kontrast forklarer, at den sunde kost ville blive prioriteret endnu højere, hvis interviewpersonen selv eller deres børn var overvægtige. Denne holdning deler størstedelen af interviewpersonerne med lille kontrast, som forklarer, at sunde kostvaner bliver prioriteret højt for at forhindre overvægt og forebygge livsstilssygdomme. Interviewpersonerne fremhæver således overvægt som det mest fremtrædende karaktertræk ved beskrivelsen af en usund person, fordi overvægt signalerer fysisk inaktivitet og usunde kostvaner.

”For mig er den klassiske usunde person én som spiser meget fedtholdigt og bevæger sig for lidt. Det første jeg lægger mærke til er jo altid vægten, fordi det egentlig afspejler meget godt, hvilken livsførelse man har i forhold til sundhed. Det sender bare nogle signaler om, at man ikke lever ordentligt, når man er meget overvægtig” (35-årig mand med stor kontrast)

Generelt forbinder interviewpersonerne med både lille og stor kontrast usunde kostvaner med overvægt uden at overveje, at kostvanerne stadigvæk kan være usunde, selvom man ikke er overvægtig. For interviewpersonerne er sundhed således forbundet med vægtstatus, fordi vægten afslører, hvilke sundhedsvaner man har.

Denne tendens kan have sammenhæng med interviewpersonernes vægtstatus. Størstedelen af interviewpersonerne er således normalvægtige til trods for, at flertallet af undersøgelsens interviewpersoner har stor kontrast. Derfor har interviewpersonerne en selvforståelse af og tiltro til, at deres kostvaner er tilstrækkeligt sunde uden at overveje, at kostvanerne stadigvæk kan være usunde, selvom de ikke er overvægtige. At være normalvægtig kan imidlertid ikke tages som et udtryk for, at den kost man indtager, er sund. Dermed viser undersøgelsen, at vægtstatus kan være med til at forklare uoverensstemmelsen mellem oplevelsen af at spise sundt og faktiske kostvaner for interviewpersoner med stor kontrast.

Sunde kostvaner som livsstil

Til forskel fra interviewpersonerne med stor kontrast nævner ingen af interviewpersonerne med lille kontrast, at det kan være besværligt at spise sundt. Tværtimod viser undersøgelsen tendenser til, at interviewpersoner med lille kontrast spiser sundt, fordi det simpelthen karakteriseres som en livsstil og en vanesag at have sunde kostvaner.

”Det er dels noget med vores livsstil, men også den vi giver videre til børnene, synes jeg. Det er vigtigt for os at de lærer at smage forskellige ting. Og jeg synes også det er vigtigt at ... overvægt det er det største problem med sundhed lige nu, tror jeg, og det synes jeg ikke vi skal give videre til vores børn. Altså, der er ikke noget nemmere end at sidde og spise Snickers inde i sofaen” (37-årig mand med lille kontrast)

For interviewpersonerne med lille kontrast er sunde kostvaner forankrede vaner, som de fokuserer på at videregive til deres børn. Interviewpersonerne med lille kontrast er således bevidste om konsekvenserne

ved usunde kostvaner samtidigt med, at sunde kostvaner bliver betragtet som naturlige vaner for deres livsstil. Derfor kan interviewpersoner med lille kontrast karakteriseres som kulturbærere af sunde kostvaner.

På baggrund af kostdata vurderes kostvanerne for interviewpersonerne med lille kontrast som sunde. Interviewpersonerne med lille kontrast efterlever anbefalingen om at indtage 200-300 gram fisk ugentligt samtidigt med, at frugt- og grøntindtaget efterleves for fire interviewpersoner, mens de resterende to knapt indtager 600 g frugt og/ eller grønt om dagen (jf. tabel A). De seks interviewpersoner vurderer selv, at de indtager tilstrækkeligt frugt og/eller grønt samtidigt med, at de fokuserer på at spise fisk mindst én gang om ugen. For interviewpersonerne med lille kontrast stemmer den faktiske kost således i høj grad overens med oplevelsen af at have sunde kostvaner.

Herudover viser undersøgelsen tendenser til, at interviewpersonerne med lille kontrast betragter hverdagens sunde måltider som forenelige med *det gode liv*¹³. Til forskel fra interviewpersonerne med stor kontrast fremhæver interviewpersonerne med lille kontrast således, at sunde måltider skaber velvære samtidigt med, at sunde måltider forbindes med smag og nydelse.

"Jeg synes nærmest det ER det gode liv, altså, fordi jeg synes, at hvis jeg har det godt i min krop, det medvirker til et godt liv. Det bidrager sund kost til og jeg synes da også, at sund kost smager godt" (42-årig kvinde med lille kontrast)

For interviewpersoner med lille kontrast kan den sunde livsstil sagtens inkludere mindre sunde retter. Den sunde livsstil betyder, at sunde kostvaner er naturlige for interviewpersonerne med lille kontrast, hvilket indebærer, at de forsøger at holde kosten sund fx ved at spise varieret og fedtfattigt, men samtidigt ikke udelader fedtholdige retter fra kosten som fx i weekenden. Dog i et mindre omfang, så det ikke går ud over kostens samlede sundhed. For interviewpersonerne er det således en helhedsorienteret livsstil at være sund, der inkluderer sunde kostvaner og fysisk aktivitet samtidigt med, at det er acceptabelt at spise mindre sundt indimellem.

"Jamen, det her med at du spiser ikke for meget, forsøger at spise varieret, spise fedtfattigt og dyrke motion. Jeg tror ikke man kan udelade nogen af tingene. Jeg tror man er nødt til at være bevidst om alle tingene i et eller andet omfang (...) Ja, sådan en helhed i det, også fordi jeg tror det er sådan en selvbekræftende cyklus du kommer ind i. Du får det simpelt hen bedre, og så bliver det nemmere at gøre det også, og så bliver det jo bare en livsstil" (47-årig mand med lille kontrast)

Til forskel fra interviewpersonerne med stor kontrast forklarer samtlige seks interviewpersoner med lille kontrast desuden, at fysisk aktivitet har stor betydning for en sund livsstil. Interviewpersonerne med lille kontrast har således en mere helhedsorienteret sundhedsopfattelse til forskel fra interviewpersonerne med stor kontrast.

¹³ Interviewpersonerne er blevet stillet spørgsmålet *"Er det din oplevelse, at den sunde kost godt kan forenes med 'det gode liv' (hyggelige og festlige lejligheder)?"*

Viden om sund kost

Interviewpersonerne er blevet stillet spørgsmål om deres viden, kendskab og holdninger i forhold til anbefalinger ift. sund kost. Ved *kendskab* forstås her, om interviewpersonerne har hørt om anbefalinger ift. sund kost, mens viden henviser til, hvordan interviewpersonerne forstår anbefalingerne.

Der er stillet spørgsmål om kendskabet til anbefalinger ift. sund kost uden nogen form for henvisning til eksisterende anbefalinger. Det betyder, at interviewpersonerne er blevet bedt om at beskrive kendskabet til anbefalinger på et generelt niveau frem for at få stillet spørgsmål om specifikke anbefalinger således, at fx begrebet kostråd ikke er nævnt. Denne spørgeteknik bidrager til, at interviewpersonerne deler deres umiddelbare tanker, der associeres med anbefalinger ift. at spise sundt og ikke henviser direkte til eksisterende kostråd.

Kendskab til anbefalinger om sund kost

Generelt er kendskab til og viden om anbefalinger ift. sund kost mangelfuld blandt interviewpersonerne med både lille og stor kontrast. Undersøgelsen viser imidlertid tendenser til, at både kendskabet til og viden om anbefalingerne er mere udbredt hos interviewpersonerne med lille kontrast.

Undersøgelsens 18 interviewpersoner har hørt om anbefalinger ift. sund kost fra medierne. Herunder svarer interviewpersonerne, at kendskabet til anbefalingerne stammer fra radio- eller TV-reklamer, avisannoncer eller madprogrammer, der omtaler anbefalingerne. Undersøgelsen viser ikke tendenser til, at interviewpersonerne opsøger viden om anbefalinger ift. sund kost. Blandt interviewpersonerne har blot en enkelt interviewperson således aktivt søgt viden om specifikke anbefalinger ift. sund kost på bl.a. Fødevarestyrelsens hjemmeside.

Blandt undersøgelsens seks interviewpersoner med lille kontrast kan en enkelt interviewperson beskrive de otte kostråd detaljeret, fordi interviewpersonen underviser i ernæring. Herudover refererer undersøgelsens fem resterende interviewpersoner med lille kontrast til et eller flere kostråd uden at være opmærksom på det. Herunder fremhæver interviewpersonerne fx, at der skal spises 600 gram frugt/grønt om dagen samt, at der skal spares på fedt- og sukkerindtaget. Interviewpersonerne med lille kontrast fremhæver desuden, at kvinder og mænd må drikke henholdsvis syv og fjorten genstande om ugen.

For enkelte interviewpersoner med lille kontrast er beskrivelserne af anbefalingerne blot delvist korrekte. Herunder forklarer to interviewpersoner, at der skal spises 5-6 stykker frugt dagligt, der skal spises fisk mindst en gang om ugen, samt, at halvdelen af tallerknen skal være grøntsager, en fjerdedel skal være kød og en fjerdedel på tallerknen skal være ris.

For størstedelen af interviewpersonerne med stor kontrast er beskrivelserne af anbefalingerne ift. sund kost blot delvist korrekte eller mangelfulde. Blandt undersøgelsens tolv interviewpersoner med stor kontrast kan ti interviewpersoner således kun beskrive enkelte af de otte kostråd delvist korrekt eller overhovedet ikke beskrive kostrådene. Interviewpersonerne forklarer bl.a., at der skal spises 5-6 stykker frugt om dagen og der skal spises 600 gram grønt dagligt.

For to interviewpersoner med stor kontrast er beskrivelserne af enkelte kostråd imidlertid korrekte. De to interviewpersoner med stor kontrast forklarer, at der skal spises fisk to gange om ugen. I forhold til andre anbefalinger nævner interviewpersonerne med stor kontrast, at kvinder og mænd må drikke henholdsvis fjorten og enogtyve genstande om ugen. Til forskel fra interviewpersonerne med lille kontrast nævner disse interviewpersoner således ikke Sundhedsstyrelsens nye version af genstandsgrænseanbefalingen. Den nye version af genstandsgrænseanbefalingen angiver et lavrisiko-forbrug på 7/14 genstande, hvor man får glæde af de formodede hjertebeskyttende effekter, uden at kræft risikoen bliver stor. Herudover har Sundhedsstyrelsen angivet en grænse for det maksimale forbrug på 14/21 genstande om ugen. Hvis man drikker mere, er der høj risiko for at skade helbredet. At interviewpersonerne med lille kontrast er bekendte med den nye version af genstandsgrænseanbefalingen kan være et udtryk for, at de er mere opdaterede på anbefalingerne og følger mere med i udviklingen af sundhedsrelaterede anbefalinger.

Dermed viser undersøgelsen, at beskrivelsen af anbefalinger om sund kost for både interviewpersoner med lille og stor kontrast relaterer sig til fødevarer, som har været eksponeret via fremtrædende kampagner. Herunder fremhæver interviewpersonerne især anbefalinger ift. frugt og grønt, som har været markedsført i *6 om dagen* og fisk, som har været markedsført i bl.a. *2 gange om ugen*. Interviewpersonerne nævner desuden i mindre udstrækning anbefalinger ift. at spare på fedtet, som har været markedsført i bl.a. *Skrab brødet*.

Denne tendens genfindes desuden i en kvalitativ undersøgelse *Danskernes forståelse af "De 8 kostråd"*, foretaget af Aarhus Universitet for Fødevarestyrelsen. Undersøgelsen viser, at kendskabet til de 8 kostråd blandt de 43 interviewpersoner tydeligt er størst til kostrådene, der har kørt kampagner på. Herunder er kendskabet til kostrådene i forhold til frugt og grønt samt fisk mest udbredt, hvilket stemmer overens med resultaterne fra indeværende interviewundersøgelse. Det mere udbredte kendskab blandt interviewpersonerne i undersøgelsen fra Aarhus Universitet sammenlignet med interviewpersonernes kendskab i indeværende undersøgelse beror formodentligt på undersøgelsens forskellige metoder. I modsætning til indeværende undersøgelse, hvor der stilles spørgsmål til kostenbefalinger på generelt niveau, fokuserer undersøgelsen fra Aarhus Universitet specifikt på spørgsmål om de 8 kostråd. Herudover bliver interviewpersonerne i undersøgelsen fra Aarhus Universitet først spurgt til de 8 kostråd uden videre hjælp, hvorefter interviewpersonerne præsenteres for kostrådene, hvilket øger genkendelsen og kendskabet til kostrådene (Hansen *et al* under udarbejdelse).

I indeværende undersøgelse nævner to tredjedele af undersøgelsens interviewpersoner desuden madpyramiden ift. anbefalinger om sund kost. Generelt forklarer interviewpersonerne, at madpyramidens illustrative udtryk medvirker til, at den er nemmere at huske frem for andre anbefalinger, som er vanskelige at forstå og konstant forandres.

"Jamen altså som sagt, så tror jeg at madpyramiden, den er bare sådan ligesom indgroet. Lidt ligesom kristendom, det er bare sådan en ting der ligger, selv om man ikke er udpræget kristen, så har man alligevel noget kultur med sig fra sin barndom, som bare er sådan en del. Og det er det samme med madpyramiden synes jeg" (42-årig kvinde med stor kontrast)

For interviewpersonerne med lille og stor kontrast karakteriseres madpyramiden således som en anbefaling ift. sund kost, som altid har eksisteret og de har kendskab til, selvom de ikke er fanatiske omkring kostvaner. Undersøgelsens interviewpersoner har et udbredt kendskab til madpyramiden, men kun lille viden om madpyramidens indhold. Beskrivelserne af madpyramidens opdeling af fødevarer er kun delvist korrekt eller mangelfuld for størstedelen af interviewpersonerne.

Ændringer af kostråd skaber forvirring

Generelt er undersøgelsens interviewpersoner med lille og stor kontrast positivt indstillede over at spise efter anbefalingerne. Omvendt forklarer samtlige interviewpersonerne, at de ikke spiser efter anbefalinger ift. sund kost. For interviewpersonerne er forudsætningerne for at spise efter anbefalingerne ift. sund kost således vanskelige, fordi anbefalingerne efter deres opfattelse ofte ændres og samtidigt burde være nemmere at forstå. Interviewpersonerne er således ikke motiverede til at spise efter anbefalinger ift. sund kost, fordi anbefalingerne beskrives som forvirrende og omskiftelige i forhold til, hvad sund kost er.

"Man bliver jo lidt desillusioneret når de skifter så tit, det må man jo sige" (37-årig mand med lille kontrast)

Generelt er holdningen til, at anbefalingerne forvirrer, udbredt blandt interviewpersonerne uanset køn, alder og uddannelsesniveau samt om interviewpersonerne har hjemmeboende børn eller er singler uden børn. Det er således ikke blot blandt interviewpersoner med kort uddannelsesniveau eller stor kontrast, at anbefalingerne forvirrer. Interviewpersonerne oplever således, at anbefalingerne ift. sund kost er forvirrende og modsatrettede og efterspørger anbefalinger med budskaber, som ikke konstant ændres eller kræver tid at forstå.

Forvirringen over budskaberne ved anbefalingerne ift. sund kost betyder, at interviewpersonerne tvivler på troværdigheden ved anbefalingerne. Herunder forklarer interviewpersonerne, at anbefalingerne opleves som modsatrettede i forhold til om indtaget af fisk er sundhedsskadeligt for gravide og/eller ammende kvinder, om begrænset indtag af rødvin beskytter mod hjertekarsygdomme, om indtaget af komælk bør begrænses, om bestemte grøntsager som fx broccoli forebygger kræft samt om pasta og/eller ris er usundt.

"Der er jo kørt alverdens oplysningskampagner, og det er jeg da ikke upåvirkelig overfor. Jeg tænker på sådan noget, husk at spise broccoli, det er kræfthæmmende, og så hver gang jeg broccoli i vores salatbar, så tager noget af det. (...) Nej, det ved jeg så ikke, fordi i morgen er broccoli sikkert knap så sundt. Det skifter jo hele tiden og er umuligt at finde ud af" (45-årig kvinde med lille kontrast)

Foruden forvirringen over anbefalingerne ift. sund kost, har interviewpersonerne vanskeligt ved at vurdere troværdigheden af anbefalingerne fra forskellige afsendere. For interviewpersonerne er strømmen af informationer om sund kost således for omfattende til, at de kan sortere mellem de modstridende anbefalinger om, hvad kosten bør indeholde.

"Jeg tror mange folk har svært ved at skelne, f.eks. er der en eller anden ... øeh, jeg kan ikke huske hvad de hedder alle de der helteguruer, der kommer med et budskab, ikke noget sukker,

eller ikke nogen kulhydrater, eller nu skal du kun spise fedt eller kød eller noget andet, altså at så forvirrer det budskabet lidt. Jeg tror folk bliver forvirrede over det, hvad mener DE egentlig, fordi DE bliver én stor pærevælling, så de har svært ved at skelne mellem, hvor budskabet kommer fra” (42-årig kvinde med lille kontrast)

Generelt vurderer interviewpersonerne, at anbefalinger ift. sund kost fra officielle myndigheder som Fødevarestyrelsen har større troværdighed end anbefalinger fra andre 'eksperter'. Undersøgelsens tidligere resultater har vist, at interviewpersonerne fortrinsvist har kendskab til og viden om officielle anbefalinger ift. sund kost, hvilket indikerer, at interviewpersonerne har større fokus på anbefalingerne fra officielle myndigheder end fra enkeltstående eksperter.

Tilliden til anbefalinger ift. sunde kostvaner fra officielle myndigheder betyder imidlertid ikke, at interviewpersonerne efterlever anbefalingerne. Tværtimod vælger interviewpersonerne at efterleve dele af anbefalingerne, som stemmer overens med interviewpersonernes personlige holdninger til sunde kostvaner. Herunder forklarer interviewpersonerne med lille og stor kontrast, at fedtet forbeholdes til weekendens aftensmåltider. Interviewpersonerne skærer således fx bevidst fedtkanter fra og hælder stegefedtet fra kødet i hverdagen, men accepterer at spise det til weekendens måltider.

Sund fornuft frem for anbefalinger

Generelt forklarer interviewpersoner med lille og stor kontrast, at de bruger den sunde fornuft i stedet for at efterleve bestemte anbefalinger ift. sund kost. Interviewpersonerne fremhæver på forskellig vis mere generelle retningslinjer som de forsøger at efterleve ift. kostvaner; det prioriteres højt at spise fedtfattigt og få mange grønsager til både frokostmåltidet og aftensmåltidet. Herudover skal maden varieres således, at måltidernes indhold af både kød og grøntsager er forskelligt i løbet af ugen samtidigt med, at mængderne af kød, som indtages til de forskellige måltider, skal begrænses.

Herudover forklarer størstedelen af interviewpersonerne, at årsagen til, at de bruger sund fornuft frem for anbefalinger, er fordi anbefalingerne ofte er henvendt til andre målgrupper. For interviewpersonerne er anbefalinger om sund kost således forbeholdt målgrupper, som har behov for at spise sundere, hvilket hverken interviewpersonerne med lille eller stor kontrast vurderer som relevant for deres vedkommende.

”Hvis jeg tænker ud over mig selv så synes jeg det er rigtig godt. Altså, jeg synes det er godt der er fokus på det, og noget af min familie i Jylland kunne da bestemt have gavn af at have en plakat hængende, eller et eller andet, altså, virkelig tage det til sig, for jeg synes det er godt. Og så kan jeg sagtens forstå, at der er mange der ofte bliver forvirrede, fordi der hele tiden kommer modsatrettede udmeldinger om, hvad der er godt og skidt at spise” (42-årig kvinde med lille kontrast)

Disse holdninger hænger i høj grad sammen med, at interviewpersonerne vurderer deres kostvaner som tilstrækkeligt sunde og samtidigt ikke identificerer sig med målgruppen for anbefalingerne. For interviewpersonerne er anbefalinger om sund kost således rettet mod personer, der udelukkende har usunde kostvaner og trænger til at spise sundere eller er overvægtige.

Begge grupper forklarer således, at de opfatter anbefalingerne er henvendt til andre end dem selv. Dette er imidlertid bemærkelsesværdigt, eftersom størstedelen af interviewpersonerne har stor kontrast ift. oplevelsen af egne kostvaner og faktisk kostindtag. Størstedelen af undersøgelsens 18 interviewpersoner fejlvurderer således deres indtag af forskellige fødevarer i forskellig grad samtidigt med, at de ikke har tilstrækkelig viden om anbefalinger ift. sunde kostvaner. Konsekvensen er, at deres kostvaner tilsyneladende er mindre sunde end interviewpersonerne selv regner med eller de har en anden standard end gældende officielle kostråd for, hvornår en kost er sund *nok*.

Tidligere undersøgelser peger på, at mennesker langt fra altid oplever deres egen sundhedsadfærd som problematisk til trods for, at sundhedsvanerne ikke er overensstemmende med anbefalinger om eksempelvis sunde kost- og aktivitetsvaner (Meillier 1994). Menneskers sundhedsvaner styres ikke af simple beslutninger, og derfor følges anbefalinger og kostråd ikke uden videre. Tværtimod peger hverdagssociologiske undersøgelser på, at menneskers mad- og måltidspraksisser i høj grad er influeret af sociale og kulturelle faktorer (Holm 1994).

Datamaterialet i denne undersøgelse er for begrænset til at vurdere, om uddannelsesniveau har indflydelse på interviewpersonernes sundhedsvaner. Ikke desto mindre viser undersøgelsen tendenser til, at oplevelsen af sunde kostvaner og den faktiske kost er kulturelt forankret for interviewpersonerne med henholdsvis lille og stor kontrast.

Holdninger til at spise kød

Det har været i Landbrug & Fødevarer og Fødevarestyrelsens interesse at belyse holdninger til bestemte fødevarer. Derfor er interviewpersonerne blevet stillet spørgsmål om deres holdninger til at spise henholdsvis kød og mejeriprodukter. Herunder er interviewpersonerne blevet bedt om at vurdere sundhedsgraden ved kød og mejeriprodukter samt beskrive deres vaner i forhold til at spise kød og mejeriprodukter.

Generelt forklarer interviewpersonerne med både lille og stor kontrast, at de spiser kød hver dag. Til frokostmåltidet forklarer interviewpersonerne, at de generelt spiser kødpålæg på rugbrød i madpakken på arbejdspladsen eller hakket/udskåret kød i arbejdspladsens kantine. Herudover spiser de kød til aftensmåltidet, hvor hakket oksekød, hakket eller udskåret svinekød, kylling eller i mindre grad kalkun spises på stort set daglig basis. For interviewpersonerne indgår kød som en naturlig del af et måltid, og det er ikke noget interviewpersonerne reflekterer over.

Vurderinger af kød som sundt/usundt

Interviewpersonerne fremhæver forskellige årsager til, at kød kan være henholdsvis sundt eller usundt; Overordnet vurderes kød med lave fedtprocenter til at være sundt (f.eks. kylling eller hakket oksekød med fedtprocent ml. 3-10 pct.), enkelte interviewpersoner svarer samtidigt, at kød (uden at skelne mellem kødtyper) kun er sundt i moderate mængder, mens interviewpersonerne generelt fremhæver traditionelle, tunge danske retter som flæskesteg med kartofler, sovs og rødkål eller medisterpølse som usundt.

"Jamen usunde fødevarer (...) det er netop fra indtag af alt alt for meget sovs, kartofler, lidt den der som jeg jo dybest set er flasket op med (...) Fra forældregenerationen, hvor man midt i 80'erne havde det der med, at det var sovs og kartofler næsten det hele, jeg kan næsten huske det, og det var udkogte gulerødder osv. Det står for mig, de der opbagte sovseting, det står for mig som værende meget usundt. Det gør det altså. Og store tykke fede flæskesteg osv. Ribbensteg er også et flæskehelvede. Og gule ærter og sådan noget, og stegt flæsk med persillesovs (...) Det er de tunge retter, og man bliver tung i det bagefter også. Og jeg tænker det forbrændes ikke så hurtigt" (35-årig mand med stor kontrast)

Interviewpersonerne fremhæver traditionelle danske retter som usunde, fordi retterne beskrives som tung mad. Dermed bliver visse typer kød usunde, fordi kødet indgår i retter, som betegnes som usunde på grund af rettens sammensætning af fx sovs og særlige tilberedninger af grøntsager.

Fisk erstatter kød

Når interviewpersonerne med lille kontrast har dage, hvor de ikke spiser kød, er det typisk fisk, der erstatter kødet. Herudover kan rugbrød eller suppe og grød i mindre grad erstatte kødet. Til forskel fra gruppen af interviewpersoner med stor kontrast, spiser interviewpersonerne med lille kontrast oftere fisk i løbet af ugen. Det er mellem 2-4 gange til aftensmad og eventuelt som pålæg på rugbrød også. I modsætning til gruppen af interviewpersoner med stor kontrast, der ikke har specifikke årsager til at fravælge kødet bortset for variationens skyld, så har interviewpersonerne med lille kontrast dage, hvor de ikke spiser kød ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv.

I hverdagen skal kødet være sundt og nemt at tilberede, mens weekendens kødvalg er mere lystbetonet, fordi der er bedre tid til madlavningen. Interviewpersonerne forklarer, at stegefedtet hældes fra, hvis kødet er meget fedtholdigt. Det er imidlertid mere situationsbestemt, hvordan håndteringen af kødet ift. at skære fedtkanter fra, foregår. Kød, der spises i hverdagen, får altid skåret fedtkanten fra, mens udskåret kød som oksesteg oftest beholder fedtkanten på, fordi det spises i weekenden eller til højtider, hvor det er acceptabelt at spise mere fedtholdigt.

"(...) jeg tænker også, sådan noget som flæsk f.eks., der løber saften nærmest også ned af mundvigene. Og en flæskesteg med flæskesvær og sådan noget. Det er nogle ting vi ikke får ret tit. Jeg vil sige, når vi så sjældent får det, så får den også hele armen" (35-årig kvinde med stor kontrast).

Ingen interviewpersoner fra hverken gruppen af interviewpersoner med stor eller lille kontrast har kendskab til eller hørt om kostanbefalinger for kød.

Holdninger til at spise/drikke mejeriprodukter

Generelt spiser spiser/drikker interviewpersonerne de samme mejeriprodukter på tværs af grupperne med interviewpersoner med stor og lille kontrast; skummetmælk, minimælk eller letmælk, fordi disse mælketyper er mere fedtfattige end sødmælk. Der spises også yoghurt, A38 samt smør. Herudover anvendes forskellige ostetyper ofte som både pålæg eller ingrediens i salater eller til varme retter som

hjemmelavet pizza eller pastaretter. Der anvendes typisk fløde, creme fraiche eller skyr til f.eks. at lave sovs eller dressinger, hvilket primært er i weekenden eller ved særlige lejligheder.

Vurdering af mejeriprodukter som sunde/usunde

Både interviewpersoner med stor og lille kontrast forklarer, at mejeriprodukter med højt fedtindhold som f.eks. sødmælk, creme fraiche, smør eller fløde er usunde mejeriprodukter, mens skummetmælk og minimælk karakteriseres som sunde. Mejeriprodukter som mælk, smør og ost anvendes på daglig basis, mens mere fedtholdige mejeriprodukter som fløde, smør og creme fraiche oftest anvendes til madlavningen i weekenden, hvor der er mere fokus på at kræse om smagen, hvilket indebærer anvendelse af mere fedtholdige ingredienser (både mejeriprodukter og kød).

"Det er klart, at mange mejeriprodukter er usunde, så jeg bruger normalvis ikke fløde eller creme fraiche i hverdagens retter. Det er jo i orden, at der bliver gjort mere ud af maden i weekenden, fordi vi har mere fokus på smagen og ikke tænker helt så meget over sundheden (...) det er jo fordi vi skal hygge os med god mad osv. og dér hører lidt fed sovs eller creme fraiche sig ofte til" (42-årig mand med stor kontrast)

Interviewpersonerne forklarer, at der især bevidst vælges mælkeprodukter som skummetmælk og/eller minimælk, fordi fedtprocenten er lavere. Omvendt forklarer flere interviewpersoner, at de tværtimod ikke vælger fløde eller creme fraiche med lav fedtprocent, når der skal laves sovs eller dressinger i weekenden. Interviewpersonernes valg af mejeriprodukter med hhv. lave og høje fedtprocenter kan betegnes som situationsbestemt; Mejeriprodukter med høje fedtprocenter vælges således bevidst til måltider, hvor der kræses om maden, hvilket typisk er måltiderne i weekenden, mens mejeriprodukterne med lave fedtprocenter prioriteres højt i forhold til mejeriprodukter, som anvendes i hverdagen.

Fem interviewpersoner forbinder mejeriprodukter med at være sukkerholdige produkter. Disse interviewpersoner fremhæver fortrinsvist yoghurt som et sukkerholdigt mejeriprodukt, som enten begrænses i hverdagen, forbeholdes til weekenden eller fuldstændigt udelades fra kosten.

Litteratur

Andersen, J. (1997): *Hverdagens centrifuge*. Århus. Hovedland.

Christensen L.M., Kørup K., Trolle E. & Fagt S (2013): *Måltidsvaner for voksne med kort uddannelse 2005-2008*. Søborg. DTU Fødevareinstituttet.

Fagt S., Christensen T., Groth M.V., Biloft-Jensen A., Matthiessen J. & Trolle E. (2007): *Børn og unges måltidsvaner 2000-2004*. Søborg. DTU Fødevareinstituttet.

Fagt, S. & Trolle, E. (2001): *Forsyningen af fødevarer 1955-1999. udviklingen i danskernes kost – forbrug, indkøb og vaner*. Søborg: Afdeling for Ernæring. Fødevaredirektoratet.

FDB Analyse (2012) *Vi mangler opskrifter til aftensmaden*.

GFK Danmark (1998): *Brug af opskrifter i danske hjem. En kvalitativ undersøgelse gennemført for Danske Slagterier og interessegruppen omkring opskriftprojektet*.

Groth, M.V., Sørensen, M.R., Biloft-Jensen, A., Matthiessen, J., Kørup, K. & Fagt, S. (2009): *Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008*. Søborg: Afdeling for Ernæring. DTU Fødevareinstituttet.

Hansen, I.H., Aachmann, K., Grunert, K.G. & Lätheenmäki, L. (2012): *Danskernes forståelse af "De 8 kostråd"*. Aarhus. Aarhus Universitet. (under forberedelse til Fødevarestyrelsen)

Holm, L. (2009): *Sociologiens bidrag til forståelse af ernæring og kroniske sygdomme*. Samfundsøkonomen nr. 4, september 2009.

Holm, L. (1994): *Måltidets rolle i familielivet*. København: Forskningsinstitut for Human Ernæring.

Iversen, L., Kristensen, T.S., Holstein, B.E. & Due, P. (2005): *Medicinsk sociologi – samfund, sundhed og sygdom*. København. Munksgaard Danmark.

Kvale, S. (1997): *Interview – en introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. København. Hans Reitzels Forlag.

Meillier, L. (1994): *Sundhedsoplysning og forandring. Mænd oplysning og forandring af sundhedsvaner*. Århus: Institut for Epidemiologi og Socialmedicin. Århus Universitet.

Rothausen B.W., Matthiessen J., Hoppe C., Andersen L.F., Brockhoff P.B. & Tetens I. *Differences in Danish children's diet quality on weekdays vs. weekend days*. Public Health Nutr. 2012 Sep;15(9):1653-60

Bilag

Interviewguide

Introduktion til undersøgelsen

Først og fremmest tak, fordi du vil deltage i interviewet. Jeg vil gerne begynde med at give dig en kort introduktion til undersøgelsen og forklare, hvordan interviewet kommer til at forløbe, så du er klar over, hvad interviewet handler om.

Formålet med interviewundersøgelsen er at undersøge holdninger til mad og måltider. Vi skal bl.a. tale om, hvilke vaner, der er knyttet til dine måltider, dine holdninger til bestemte fødevarer samt om du mener, at det kan være vanskeligt at spise sundt.

Interviewet forventes at vare omkring en times tid, og du er naturligvis anonym i undersøgelsen, så det vil kun være mig og enkelte af mine kolleger, som kender din identitet. Jeg håber desuden, at det er i orden, at interviewet optages på diktafon, da optagelsen kan støtte min hukommelse, og udelukkende vil blive anvendt som redskab hertil.

Det var en overordnet præsentation af undersøgelsen og, hvordan interviewet kommer til at forløbe. Nu begynder vi på interviewets forskellige spørgsmål, hvor du svarer på hvert spørgsmål ved at dele dine tanker og overvejelser, hvortil jeg efterfølgende stiller nogle uddybende spørgsmål. Det kan være, at vi kommer inde på de samme emner ad forskellige veje, så du kommer til at gentage dig selv undervejs, hvilket ikke gør noget, så forsøg blot at besvare spørgsmålene alligevel. Herudover vil jeg gerne understrege, at vi udelukkende ønsker dine holdninger til forskellige emner, og der er naturligvis hverken rigtige eller forkerte svar til spørgsmålene.

Faktuelle spørgsmål

Formålet med denne spørgsmålskategori er at få beskrevet interviewpersonens baggrund og familieforhold som baggrundsviden til analysen, men også mhp. at afklare om der f.eks. er sket ændringer i interviewpersonens civilstatus, familiesammensætning osv. siden deltagelsen i kostundersøgelsen. Ved den telefoniske rekruttering er interviewpersonen desuden blevet stillet forskellige faktuelle spørgsmål mhp. at afklare om interviewpersonen stadigvæk passer til undersøgelsens respondentgrundlag.

- Indledningsvist vil jeg lige høre, om det er rigtig forstået, at du har X børn i alderen X og er gift? Og dit arbejde er X? Og du har X uddannelse?) (info har vi fra interviewschema)

Måltidsvaner

Formålet med denne spørgsmålskategori er bl.a. at opnå forståelse for måltidets betydning og rolle for den enkelte og i familien.

Hvad er et (godt) måltid?

- Når du vælger, hvad du skal spise, hvad lægger du så mest vægt på? Er der forskel på, hvad du lægger vægt på til de forskellige måltider? (Til morgenmad? Til frokost? Til aftensmad? Måltider ml. hovedmåltiderne? Forskel på måltider i hjemmet/på arbejdet? Forskel hverdag/weekend?)
- Og hvad så når du vælger drikkevarer?
- Kan du huske, hvad du fik at spise i går? Hvad spiste og drak du til morgenmad? (*Hvis IP IKKE nævner mejeriprodukter, spørges: dvs. du ikke spiser nogen form for mejeriprodukter?*) Til frokost? Til aftensmad? Mellem måltiderne?
- Vil du beskrive de måltider, du spiste i går, som typiske måltider for dig? (Hvorfor/hvorfor ikke?)
 - Hvis nej – Hvordan vil du beskrive dine typiske måltider?
- Hvis nu jeg beder dig om at beskrive et GODT måltid – hvad kommer du så til at tænke på? (Hvorfor?)
- Spiser du nogle gange færdigretter eller delvist tilberedte retter? (Hvad spiser du? Hvorfor? Hvis interviewpersonen fx kun nævner usunde retter, skal det påpeges, at færdigretter eller delvist tilberedte retter også kan være sunde som fx frosne grøntsager)
- Spiser du nogle gange mad, når du er på farten? (Hvad spiser du? Hvorfor?)

Oplevelsen af egne kostvaner og hvor sunde de er

Formålet med denne spørgsmålskategori er bl.a. at opnå forståelse for oplevelsen af egne kostvaner og hvad der kendetegnes som sunde kostvaner. Dette blandt andet for at finde svar på, om en kontrast mellem oplevelse og faktisk indtag af sund kost kan forklares med en anden opfattelse af, hvad sund kost er, end den der foreskrives i kostrådene, eller om det kan skyldes et fraværende ønske om at spise sundt.

Vurdering af egne kostvaners sundhed

- Er det vigtigt for dig at spise sundt (Hvorfor/hvorfor ikke?)
- Er det vigtigt for din ægtefælle/samlever og evt. børn at spise sundt? (Hvorfor/hvorfor ikke?)
- Hvad med drikkevarer – tænkte du også på det, da du svarede? (Hvorfor/hvorfor ikke?) (*Er det vigtigt for dig, at det du drikker, er sundt?*)
- Synes du, at du spiser og drikker sundt? (Hvorfor/hvorfor ikke?)
- Synes du, at du spiser/drikker sundt *nok*? (Hvorfor/hvorfor ikke?)
- Synes du, at maden, du spiste i går, var sund?

Hvad er et sundt måltid?

- Hvis du skal beskrive en sund kost, hvad kommer du så til at tænke på?
- Hvilke fødevarer/drikkevarer forbinder du især med at spise usundt? (Hvorfor?)
- Er der måltider, hvor du tænker mere over sundheden, end andre? (I hjemmet/ på arbejdet? Måltider med familien vs. venner vs. kolleger? Forskel på hverdag/weekend?)
 - Hvis ja – Hvorfor tænker du mere over sundheden ved dette/disse måltider?
- Er der bestemte dage og/eller tidspunkter, hvor du synes, at du spiser/drikker specielt sundt eller usundt?
 - Hvis ja – Hvorfor spiser/drikker du specielt sundt/usundt på disse dage og/eller tidspunkter?

Ændring af kostvaner

- Har du planer om at ændre kostvaner i en sundere retning (Hvorfor/hvorfor ikke?)
 - Hvis ja – er der noget, du synes, der gør det vanskeligt at ændre kostvaner? (Evt. hvad? (F.eks. økonomi? Tid? Manglende viden? Lyst?))

Interviewpersonen spørges ind til nedenstående emner, hvis disse ikke er blevet belyst undervejs i interviewet:

- Er der nogle fødevarer du forbinder mere med "mandekost" og andre fødevarer du forbinder mere med "kvindekost"?
 - Hvis ja - Hvilke fødevarer forbinder du mere med "mandekost" og, hvilke andre fødevarer du forbinder mere med "kvindekost"?
 - Påvirker det måden du spiser på?

Kendskab til anbefalinger

Formålet med denne spørgsmålskategori er bl.a. at få forståelse for, hvordan anbefalinger om sund kost fortolkes. Herunder kan spørgsmålene bidrage til at undersøge kendskabet til og viden om de officielle kostråd/anbefalinger samt de uofficielle kostråd/anbefalinger samt, hvilke kostråd/anbefalinger, der eventuelt efterleves og, hvordan disse efterleves.

Indledende forklaring til interviewpersonen:

De næste spørgsmål som vi skal tale om, handler om anbefalinger i forhold til kostvaner.

- Først vil jeg gerne høre, om du kender til forskellige anbefalinger ift. sund kost?
 - Hvis ja - Kan du prøve at beskrive disse anbefalinger for sund kost?
 - Hvor kender du anbefalingerne fra?
 - Hvis ja - Synes du, at det er vigtigt at spise efter anbefalingerne?
- Har du bestemte regler/retningslinjer eller anbefalinger, som du forsøger at efterleve ift. kostvaner?
 - Hvis ja - Hvilke regler/retningslinjer eller anbefalinger forsøger du at efterleve ift. kostvaner? (officielle anbefalinger eller alternative råd som f.eks. Kernesund, Atkins kuren, stenalderskost m.fl.)
- Skelner du mellem forskellige anbefalinger/råd ift. kost? (Hvorfor/hvorfor ikke?)
 - Hvis ja - Hvordan skelner du mellem forskellige anbefalinger/råd ift. kost?
- Hvad er dine holdninger til anbefalinger om sund kost?
- Hvad synes du, der kan gøre det vanskeligt at følge de officielle kostråd/anbefalinger?
- Hvad kunne motivere dig til at følge dem?
- Har du hørt om, at der sidste år kom en fedtafgift, der gør fødevarer med meget (mættet) fedt dyrere?
 - Hvis ja – har det påvirket dine madindkøb? (Hvordan?)

Oplevelsen af udvalgte fødevarers sundhedsværdi

Formålet med denne spørgsmålskategori er bl.a. at opnå forståelse for årsagen til, at nogle fødevarer forbindes med sund/usund kost, mens andre tilsyneladende ikke gør.

Indledende bemærkning til interviewpersonen:

- Vi har tidligere talt om, at du forbinder [fødevarer/drikkevarer] med sunde kostvaner, mens du forbinder [fødevarer/drikkevarer] med usunde kostvaner. Jeg vil også gerne høre om du forbinder kød og/eller mejeriprodukter med sund kost? (Hvorfor/hvorfor ikke?)

Kød

Hvordan indgår kød i kosten og hvad er kød?

- Kan du fortælle lidt om, hvor ofte du spiser kød? (f.eks. hver dag, flere gange ugentligt). Jeg vil også gerne høre, hvornår du typisk spiser kød? (f.eks. til hovedmåltider eller måltider ml. hovedmåltiderne? På arbejdet? Har du altid kød i din madpakke?)
- Hvor mange dage om ugen spiser du *ikke* kød?
 - Hvis interviewpersonen har kødløse dage - Hvad spiser du typisk på dage, hvor du ikke spiser kød? (f.eks. fisk og/eller grønt)
 - Hvis interviewpersonen har kødløse dage - Er det bevidst, at du vælger ikke at spise kød alle ugens dage? (f.eks. sundhed, økonomi, bæredygtighed)
- Hvilke former for kød spiser du typisk? (f.eks. fjerkræ, svinekød og/eller rødt kød? Hakket kød eller udskåret kød? Er der forskel på, hvilke former for kød, du spiser i hverdagen og weekenden? (Hvorfor/hvorfor ikke?))
- Hvordan vælger du kødet, som du typisk spiser? (F.eks. ud fra fedtindhold? Din smag eller dine børns eller samlevers/ægtefælles smag?)
- Er det vigtigt for dig at kød er en del af din kost? (Hvorfor/hvorfor ikke?)
- Har fedtafgiften (som vi snakkede om tidligere) påvirket hvilken type kød, du spiser? (Hvordan?)
- Ændringer i vaner siden deltagelse i kostundersøgelsen? (Hvis ja – hvilke ændringer? Hvorfor?)

Kød og sundhed

- Er der nogle former for kød eller bestemte retter med kød, du vil karakterisere som specielt sunde/usunde? (Hvorfor/hvorfor ikke?)
 - Hvis interviewpersonen fremhæver usunde former for kød - Skærer du fedtkanter fra og/eller hælder du stegefedt fra kødet? (Hvorfor/hvorfor ikke?)
- Kender du til kostenbefalinger for kød?
 - Hvis ja - Hvilke kostenbefalinger for kød kender du?
 - Hvis ja - Hvorfra kender du til kostenbefalingerne for kød?

Mejeriprodukter

- Hvilke former for mejeriprodukter spiser/drikker du typisk? (f.eks. mælk, ost eller yoghurt)
- Ved hvilke måltider er det, du typisk spiser disse mejeriprodukter? (Til hovedmåltider? Måltider ml. hovedmåltiderne? På arbejdet og/eller i hjemmet? Forskel på hverdag/weekend?)
- Hvor ofte spiser/drikker du mejeriprodukter som mælk, ost, yoghurt osv.?
- Er der nogle former for mejeriprodukter, du vil karakterisere som sunde/usunde? (Hvorfor/hvorfor ikke?)
 - Hvis ja – Hvilke mejeriprodukter vil du karakterisere som sunde/usunde?

- Går du op i fedtprocenten i de mejeriprodukter, du spiser og drikker?
- Har fedtafgiften påvirket hvilke mejeriprodukter, du spiser og drikker? (Hvordan?)

Opfattelse af sundhedsvaner

Formålet med spørgsmålskategorien er bl.a. at belyse den generelle forståelse af sundhed og, hvor vigtigt det er at leve sundt.

- Hvordan vil du beskrive en typisk sund dag og omvendt en typisk usund dag? Jeg tænker ikke kun på kost, men på sundhed generelt.
- Hvis du forestiller dig en person, som lever meget sundt, hvordan vil du så beskrive denne person? Hvis du omvendt forestiller dig en person, som lever meget usundt, hvordan vil du så beskrive denne person?
- Hvor vil du placere dig selv i forhold til disse to personer?

Interviewpersonen spørges ind til nedenstående emner, hvis disse ikke er blevet belyst undervejs i interviewet:

- Er det din oplevelse, at den sunde kost godt kan forenes med "det gode liv" (hyggelige og festlige lejligheder)
 - Hvis ja: hvad er udfordringerne?
 - Hvis ja: hvornår opstår disse udfordringer?
- Hvilken indflydelse tror du, at din familie/dine venner og dine kolleger har på din sundhed/dine sundhedsvaner?

Afsluttende spørgsmål

- Har du noget at tilføje?
- Har der været spørgsmål, som var vanskelige at svare på?
- Har du spørgsmål til interviewet eller undersøgelsen, som du gerne vil have afklaret inden vi afslutter interviewet?

Afslutningsvis vil jeg sige mange tak, fordi du har indvilliget i at deltage i interviewet. Hvis du får spørgsmål eller har kommentarer efterfølgende, er du naturligvis velkomne til at kontakte mig.

Fødevareinstituttet
Danmarks Tekniske Universitet
Mørkhøj Bygade 19
DK - 2860 Søborg

T: 35 88 70 00
F: 35 88 70 01
www.food.dtu.dk

ISBN: 978-87-92763-70-9